Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર

ભાગ ૨ જો

નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર
ભાગ
૧૩

૫૫ ગ
૫૩

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ પુસ્તક મેળવી જ લેજો.

કુદરતમય જીવન

(બીજી આવૃત્તિ)

મૂળ લેખક : એડોલ્ફ જુસ્ટ : અનુવાદક : ચમનલાલ વૈષ્ણવ

(મૂલ્ય : દસ આના)

(૮. ખ. ત્રણ આના)

અનુવાદક કહે છે :

'.....ને પછી તો હોંશ પણ વધી અને તાકાત પણ વધી. તાવ ગયાને ચારેક માસ થયે ઘેર આવ્યો. ત્યાં છ માસ સુધી આરામ લેવાનો હતો. કુદરતી ઉપચારશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં મારા વાંચવામાં આવેલાં થોડાં પુસ્તકોમાંથી મને જે સૌથી વધારે ગમ્યું તે પુસ્તકનું ભાષાન્તર કરવાનું કામ મેં આરામના સમય દરમિયાન કર્યું. જાહેરનો ઋણના પ્રતિષ્ચિત બદલા તરીકે આમ વર્ગના હાથમાં એ મૂકવાનો મેં પ્રયત્ન કર્યો છે.'

આ પુસ્તકમાં વળતર મળતું નથી.

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોર નાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ : ૬૩ ભારતી પ્રકાશન : ૫૨

નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર

ભાગ ૨ જો

લોક પ્રમાણીકરણ ૧૯૮૪-૧૯૮૫

: લેખક :

રમણલાલ એન્જિનિયર

कांगडी गुरुकुलको लेखक तरफसे सप्रेम. र. स्टे/७१

જળના અન્તર ભાગમાં અમૃત છે. જળના અન્તર ભાગમાં આયધિ-ગુણ છે. જળનું સ્તવન કરવા માટે હે દેવતાઓ ! જલ્દી કરો.

હે જળ ! મારો દેહ સદાકાળ નીરોગી રહે અને મને ચિરકાળ સૂર્યનાં દર્શન થાય માટે મને ઉત્કૃષ્ટ ઔષધ આપો.

ઋગ્વેદ અ૦ ૨, સૂત્ર ૨૩

૧૮૩૨૮ ૮.૧૧.૯૬ ૫૫૭ ૫૬

ભારતી સાહિત્ય સંઘ

પાનકોર નાકા

અમદાવાદ

વર્ષ બીજું] [પુસ્તક પહેલું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સર્વ હક્ક કર્તાને સ્વાધીન

પહેલી આવૃત્તિ : એપ્રિલ ૧૯૩૯

પ્રત. ૨૨૦૦

ॐ ओ३म् ॐ

पुस्तक-संख्या..... ५५ ११/५३

पंजिका-संख्या....१८३२८

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

: પ્રકાશક :

લક્ષ્મીદાસ પુ. ગાંધી

પાનકોર નાકા

અમદાવાદ

: મુદ્રક :

રમણીક પી. કોઠારી

વીરવિજય પ્રી. પ્રેસ

રતનપોળ : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વ્યવસ્થાપકનું નિવેદન

'આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ' એક વર્ષ પૂરું કરીને બીજા વર્ષમાં પ્રવેશ કરે છે એ અમારા માટે આનંદનો વિષય છે. ગયા વર્ષમાં 'આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ' નો પ્રચાર કરતાં અમે જોયું છે કે આપણા સમાજને આ પ્રકારનાં પુસ્તકોની અત્યંત જરૂર છે. બીજા કોઇ પણ પ્રકારના વાચન વિના આપણે થોડો સમય ચલાવી શકીએ પરંતુ આ પ્રકારના વાચનનો પ્રચાર તો મુદ્દલ અટકવો જ ન જોઈએ. 'અમે પોતે પણ નિખાલસપણે કબૂલ કરીએ છીએ કે નિસર્ગોપચારમાં આટલું બધું તત્ત્વ પડયું હશે તેનું અમને ભાન નહોતું, નિસર્ગોપચારનો પ્રચાર ન હોવાના કારણે આપણા દેશને કેટલી ભયંકર હાની થઈ રહી છે તેનો પણ ખ્યાલ નહોતો. કંઈક એવી માન્યતા અમે સેવતા હતા કે જેમ ઉપચારની બીજી અનેક પદ્ધતિઓ છે તેમ આ નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિ છે. આ પુસ્તકના અને એવા જ લેખોના વાચનથી તેમ જ અમારા મિત્ર રમણભાઇના સહવાસથી અમે જાણી શક્યા છીએ કે આ પદ્ધતિ બીજી પદ્ધતિઓ કરતાં માત્ર ભિન્ન જ નથી પરંતુ આજે અસ્તિત્વ ધરાવતી કોઇ પણ પદ્ધતિ કરતાં વધુમાં વધુ વૈજ્ઞાનિક અને બુદ્ધિગમ્ય છે.

આ ગ્રંથાવલિના વાચનથી અનેક માણસોનું હિત સધાયું છે એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. અમારા મત પ્રમાણે દરેક શિક્ષિત કુટુંબમાં આવાં પુસ્તકો અનાજ, ઘી, દૂધની પેઠે જરૂરિયાતની વસ્તુ ગણાવી જોઇએ, ગયા વર્ષનો અનુભવ એમ કહે છે કે અમારો આ વિચાર ગુજરાતી પ્રજા ઝીલશે જ.

નિસર્ગોપચારની બાબતમાં આપણે ત્યાં ભયંકર અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે એ સત્ય હકીકત લક્ષમાં લઇને ગયા વર્ષનાં પુસ્તકો અમે પ્રગટ કર્યાં હતાં. 'દર્દો, દવાઓ અને દાક્તરો' જૂની માન્યતાઓનો વિનાશ કરનારું પુસ્તક હતું અને 'નિસર્ગોપચાર' નવી રચનાનું જ્ઞાન આપતું હતું. એ સિવાયનાં પુસ્તકો લોકોનું ઓછું જ્ઞાન લક્ષમાં રાખીને તદ્દન સાદી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને સહેલી રીતે લખાયેલાં હતાં. ગયા વર્ષના પ્રમાણમાં આ વર્ષનાં પુસ્તકો વધુ ગંભીર અને વધુ રચનાત્મક છે. અમે એમ કહીએ છીએ કે આ વર્ષનાં પુસ્તકો વાંચનારે તેનો પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવવા માટે ગયા વર્ષનાં પુસ્તકો વાંચી લેવાં જોઇએ. આ પુસ્તકોનું વાચન એવું નથી કે એક વખત વાંચ્યા પછી એ પુસ્તક નકામું નીવડે. આ પુસ્તકો જીવનની જરૂરિયાત છે એટલે જેનાથી બની શકે તેણે તો વસાવી જ લેવાં જોઈએ.

આટલા જ લવાજમમાં ગ્રાહકોને વધુ વાચન કેમ મળી શકે તેની અમે સતત ચિંતા કરીએ છીએ. આ વર્ષે પુસ્તકોના ટાઇપ બદલાવીને અમે સવાયા કરતાં વધુ વાંચન તો આપશું જ; પણ જો ગ્રાહક સંખ્યા વધશે તો વધુ પાનાંઓ પણ આપશું જ. આ પુસ્તકોને સસ્તાં કરવાનું અમારા હાથમાં નથી, પણ ગ્રાહકોના હાથમાં જ છે એટલું ગ્રાહકોએ સમજવું જોઇએ, આ પુસ્તક નવલકથા કે વાર્તા નથી તેમ કોઈ અંગ્રેજી પુસ્તકનો સીધો અનુવાદ નથી પણ અનેક પુસ્તકોના વાચન અને જાતઅનુભવ પછી ઘણા જ શ્રમપૂર્વક લખાયેલું આ સાહિત્ય છે. આ પુસ્તકની કિંમતનો વિચાર માત્ર કાગળ અને છપાઇના ખર્ચ ઉપરથી ન થઇ શકે.

આશા છે કે ગુજરાતી જનતા આ માળાને વસાવી લઇ પોતાનું જ કલ્યાણ સાધશે.

અમદાવાદ
૨૭-૩-'૩૯

મુખ્ય સંચાલક
ભારતી સાહિત્ય સંઘ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંચાલકનું નિવેદન

આ પુસ્તકથી "આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ" નું બીજું વર્ષ શરૂ થાય છે. અત્યાર સુધીમાં આ ગ્રંથાવલિ ધાર્યા કરતાં ઘણી જ વધારે સફળ થઈ છે.

મારાં પુસ્તકોની મર્યાદાઓ હું ઘણી સારી રીતે જાણું છું, એટલે આ સફળતાનો તો હું એવો જ અર્થ કરું છું કે પ્રજામાં નિસર્ગોપચાર વિષે જાણવા અને સમજવાની ઉત્સુકતા વધી છે, અને એવે વખતે જો આ વિષય વિષે યોગ્ય રીતે લખાયલું સાહિત્ય એની પાસે જાય તો એના દોષો તરફ દુર્લક્ષ્ય કરી એ સાહિત્યને પ્રજા વધાવી લે છે.

અત્યારસુધીના અનુભવ ઉપરથી એમ લાગ્યું છે કે આ પ્રકારની નાની પુસ્તિકાઓ પ્રગટ કરતી ગ્રંથાવલિમાં અનુવાદોને બહુ ઓછું સ્થાન છે. અનુવાદનું કામ સહેલું, સરળ અને ઝડપી છે. જ્યારે એક જ વિષયનું બધું સાહિત્ય પચાવીને તે વિષયનું નવું પુસ્તક તૈયાર કરવાનું કામ, માથાકૂટભર્યું, જટીલ અને વખત માગી લે તેવું હોય છે. છતાંય પ્રજાની જરૂરિયાત તો નવાં અને મૌલિક પુસ્તકો જ પૂરી પાડી શકશે એમ મને લાગે છે. મોટા ભાગનાં વાંચકોએ પણ આ નીતિને અનુમોદન આપ્યું છે.

ગ્રંથાવલિની સફળતામાં ભારતી સાહિત્ય સંઘના સુંદર વ્યવસ્થાતંત્રે ઘણો ભાગ ભજવ્યો છે.

એ ઉપરાંત અનેક જાણીતા અને અજાણ્યા મિત્રોની સહાય નોંધવી ઘટે છે. આ ગ્રંથાવલિ એક ખાનગી વેપારી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રવૃત્તિ હોવા છતાં અનેક મિત્રોએ એને પોતાની જ માની લીધી છે, અને પોતાના મિત્રમંડળ અને ઓળખીતા પાળખી-તામાંથી સારા પ્રમાણમાં ગ્રાહકો નોંધી, આ નવા વિચારોના પ્રચારનો સંતોષ લીધો છે, આ બધા મિત્રોનો હું સહૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું.

. મારા મિત્ર ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ એમ. ડી. એન. ડી. ની આ પ્રવૃત્તિ તરફ પહેલેથી જ ઉત્કટ સહાનુભૂતિ હતી. આખાયે વર્ષ દરમિયાન એમણે મને અનેક દિશામાં અને ખાસ કરીને અંગ્રેજી શબ્દોના ગુજરાતી પર્યાયો યોજવામાં ઘણી મદદ કરી છે. અનેક વખત પોતાનું કામ પડતું મૂકીને પણ એમણે મારું કામ ઉકેલી આપ્યું છે. નિસર્ગોપચાર માટેનો એમનો ઉત્સાહ અને પક્ષપાત જાણીતાં છે. વૈદકના વિષયમાં તો એમણે ગુજરાતી ભાષામાં એક નવી પરિભાષા જ તૈયાર કરી છે. નિકટ સંબંધને લઈને જરા અજુગતું લાગતું હોવા છતાં પણ, મારે એમનો આભાર માનવો ઘટે છે.

આ વર્ષની અંદર પુસ્તકોની બાબતોમાં ગ્રાહકોને પાછલા વર્ષ જેવો જ સંતોષ મળશે એવી આશા છે. પુસ્તકો લખતી વખત ગ્રાહકોની જરૂરિયાતો અને સૂચનાઓ અવશ્ય લક્ષમાં લેવામાં આવશે.

રમણલાલ એન્જિનિયર.
સંચાલક
" આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ "

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર

ભાગ ૨ જો.

સારવાર કેમ લેવી ?

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં અમે જલોપચારની સારવાર માટે બાર મુદ્દાઓ રજુ કર્યા હતા. નીચેના મુદ્દાઓ પણ આ પ્રકારની સારવાર માટે એટલા જ અગત્યના છે.

૧૩ જલોપચારની સારવાર આપતાં પહેલાં જે ઓરડામાં દર્દી હોય તે જો અતિશય ઠંડો હોય તો એને સૂર્યપ્રકાશથી અથવા અગ્નિથી ગરમ કરી લેવો.

૧૪ કોઈ પણ સારવાર જમ્યા પહેલાં તુર્તજ અથવા જમ્યા પછી તુર્તજ આપવી ના જોઈએ.

૧૫ એ જ રીતે માનસિક ક્ષોભ અથવા કસરત પછી પણ તુર્તજ જલોપચારની સારવાર શરૂ કરવી ના જોઈએ.

૧૬ પાણીનો કોઇપણ પ્રયોગ જેવો કે પેકસ, સ્નાન, વગેરે લીધા પછી દર્દીનું શરીર બરાબર ગરમ થઈ જાય એ જોવું જોઈએ. અને એને માટે કસરત, ચંપી, ગરમ કામળા અથવા ગરમ પાણીના શીશા કે રબ્બરની કોથળીઓનો જરૂર મુજબ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દર્દી જો પથારી છોડવાને અશક્ત હોય તો ગરમ કામળાથી અને ગરમ પાણીની કોથળીઓથી જરૂરી ગરમી આપી શકાય.

૧૭ એક વખત કોઈ પણ પ્રકારનું સ્નાન આપ્યા પછી બીજું સ્નાન આપતા પહેલાં અમુક સમય જવા દેવો જોઈએ. દર્દીને પૂરતો આરામ મળે અને એ સુખની લાગણી અનુભવે ત્યાર પછી જ બીજી સારવારની શરૂઆત કરવી જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૮ દર્દી ઊંઘતો હોય તો તેને ઉપચાર માટે જગાડવો નહિ. માંદગીમાં ઊંઘ અને આરામ એ મોટાંમા મોટાં ઔષધો છે. ઘણી વખત ઊંઘની અંદર દર્દીની પરિસ્થિતિમાં અણધાર્યા શુભ ફેરફારો થાય છે, પણ તાવના દર્દીઓ આ નિયમને અપવાદ છે, જ્યાં તાવ ૧૦૪°F ની ઉપર હોય અથવા તો નાડીના ધબકારા દર મિનિટે ૧૨૦ અથવા ૧૨૦ ની ઉપર હોય ત્યાં દર્દીને અવશ્ય જગાડીને ચાદર-સ્નાન આપવું. ચાદરમાં વીંટાયા પછી દર્દી ફરી પાછો મીઠી ઊંઘમાં પડી જશે.

૧૯ ગરમ પાણીના સ્નાન પછી અથવા તો વરાળસ્નાન કે ગરમ પેકસ પછી શરીરને ઠંડા પાણીથી કાં તો સ્પંજીંગ કરવું જોઈએ અથવા તો ઠંડા પાણીથી જલદી નાહી લેવું જોઈએ. શરદી અટકાવવા માટે આ જરૂરી છે.

૨૦ દર્દીને પીવા માટે જેટલું જોઈએ તેટલું તાજું ઠંડું પાણી આપ્યા કરવું જોઈએ. આ પાણી એકી વખતે વધારે પ્રમાણમાં આપવું ના જોઈએ પણ થોડા થોડા પ્રમાણમાં મોટો ચમચો ભરીને અવારનવાર આપ્યા કરવું.

૨૧ કોઈ પણ પ્રકારનું સ્નાન લેતી વખતે (જેમકે ચાદર-સ્નાન, કટીસ્નાન, પગનું સ્નાન વગેરે) દર્દીએ એ સમય દરમિયાન વખત ગાળવા માટે વાંચવુ ના જોઇએ. આ પ્રકારના માનસિક શ્રમને લઇને મગજ તરફ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં લોહી જાય છે.

જે બાળકોને જલોપચારનો ડર હોય તેમની ઉપર કોઈપણ પ્રકારની સારવાર બળાત્કારથી લાદવી ના જોઈએ. બાળક જે સારવાર લેવા માટે કબૂલ થાય તે સારવારથી શરૂઆત કરી ધીમે ધીમે સમજાવટથી આગળ વધવું જોઇએ. દા. ત. બાળક તાવથી તરફડતું હોય પણ ચાદરસ્નાન લેવા માટે ના પાડે ત્યારે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એને ઠંડે પાણીએ નવડાવી એકાદ કોરા ટુવાલમાં લપેટી દેવું જોઈએ. આ પ્રકારનું સ્નાન એને એટલું સુખદાયક લાગશે કે બીજી વખત એ કોઈપણ જાતના વિરોધ વિના સારવારને અનુકૂળ થશે.

જે દરદીઓ અતિશય અશક્ત હોય, નાજુક બાંધાના હોય અથવા તો જલોપચારની સારવાર પછી તુર્તજ ગરમ થઈ શકતા ના હોય તેમને માટે સૌમ્ય સ્નાનો (૯૨°Fથી૯૪°F) વધુ અનુકૂળ આવશે.

જે દરદી જલોપચારની સારવાર લે છે અને સાથે સાથે દવા ખાય છે, તે પોતાની તન્દુરસ્તી પાછી મેળવવાના માર્ગમાં પોતે જ વિઘ્નો ઉત્પન્ન કરી રહ્યો છે. આ બન્ને પદ્ધતિઓ વચ્ચે કશું જ સામ્ય નથી. દવાઓ રોગને દબાવી દે છે, જ્યારે જલોપચાર રોગને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખે છે.

જલોપચારનાં સારાંમાં સારાં પરિણામો મેળવવાં હોય તો સાથે સાથે ઉગ્ર રોગોમાં ઉપવાસ કરવો જોઇએ અને હઠીલા રોગોમાં ખોરાક તથા કસરત તરફ પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ. જો નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમનના બીજા નિયમો તરફ દર્દી બેદરકાર રહે અને કેવળ જલોપચાર ઉપર જ ભાર મૂકે તો તેને નિરાશ થવાનો પ્રસંગ ઘણી વખત આવશે. બીજી બાજુ પોતાના આરોગ્યપ્રાપ્તિના કાર્યક્રમના એક અંગ તરીકે જો એ જલોપચારનો ઉપયોગ કરશે તો તેને આ પદ્ધતિથી અવશ્ય અદ્‌ભૂત કહી શકાય એવાં પરિણામો મળશે.

જુદા જુદા તાવોમાં જલોપચાર

નિસર્ગોપચારનું આખુંયે તત્ત્વજ્ઞાન ચાર મૂળભૂત સિદ્ધાંતો ઉપર ઊભું છે. પહેલો સિદ્ધાંત એ છે કે રોગનું કારણ એક જ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે અને તે અશક્તિ, રોગ એક જ છે અને તે અશુદ્ધિ, રોગનું નિવારણ એક જ છે અને તે મલોત્સર્ગ, અને રોગનો અટકાવ એક જ છે અને તે વિશુદ્ધિ. આ સિદ્ધાંતો ઉપર વધુ વિવેચન "નિસર્ગોપચારઃ વિચાર અને વ્યવહાર ભાગ ૨ જો" એ પુસ્તકમાં વાંચકને મળશે. અહીં તો અમે એક વસ્તુ સ્પષ્ટ કરવા માગીએ છીએ કે નિસર્ગોપચારની રોગ વિષેની કલ્પના બીજી બધી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ કરતાં જુદી હોવાથી તેની રોગને માટેની સારવાર પણ બીજી પદ્ધતિઓ કરતાં જુદી હોય એ સ્વાભાવિક છે.

નિસર્ગોપચારમાં જે સારવાર ટાઇફોઇડ માટે આપવામાં આવે છે તે જ સારવાર ન્યુમોનિયા માટે અપાય છે. અને એ જ રીતે એની એ જ સારવાર બળિયા માટે, મેનિન્જાઈટીસ માટે, ડિપ્થેરિયા માટે તેમજ બીજા દરેક દરેક જાતના તાવ અથવા ઉગ્ર રોગ માટે આપવામાં આવે છે.

ઉગ્રરોગોની સારવાર માટે મુખ્ય ઉપચારો ચાર છે : આરામ, ઉપવાસ, જલોપચાર, અને વિશુદ્ધ હવાનો ઉપયોગ. આ ચારમાંથી આપણે જલોપચાર વિષે અત્યારે વિચાર કરવાનો છે.

કોઈપણ ઉગ્ર રોગના દર્દીને તપાસ્યા પછી ચિકિત્સકનું પહેલામાં પહેલું કામ એને એક એનિમા આપી દેવો એ હોવું જોઇએ. બીજું કામ એને આખાયે શરીરનું ચાદરસ્નાન આપી દેવું એ હોવું જોઇએ.

ઉગ્ર રોગના દર્દી માટે બધા દાખલાઓમાં સરખી સચોટતાથી લાગુ પડે એવું એક સૂત્ર છેઃ "દર્દીનું માથું ઠંડું રાખો, પગ ગરમ રાખો અને કોઠો ચોકખો રાખો." આ સૂત્રને કોઈ અપવાદો નથી. કોઠો ચોકખો કરવાના કાર્યની શરૂઆત એનિમાથી કર્યા પછી દર્દીને પેક આપવાથી આપણે બીજું કાર્ય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શરીરની વધારાની ગરમી ખેંચી લેવાનું અને લોહીનું પરિભ્રમણ નિયમિત કરવાનું કરીએ છીએ. એને પરિણામે માથું ઠંડું થશે અને પગ ગરમ થશે. પણ જો પેક આપતી વખતે દર્દીના પગ જોઇએ એવા ગરમ ના હોય તો ગરમ પાણીના શીશા અથવા ગરમ પાણી ભરેલી રબ્બરની કોથળી પગ આગળ મૂકવી.

તાવની સારવાર માટે નિયમો

તાવની સારવાર કરતી વખતે ચિકિત્સકે એ હકીકત કદી ના ભૂલવી જોઇએ કે આપણો ઉદ્દેશ તાવને અટકાવવાનો, દબાવવાનો, ગૂંચવવાનો અથવા તાત્કાલિક ઉતારી નાખવાનો નથી, પણ આદ્યિથી અંત સુધી જીવનશક્તિને તાવ મારફતે શરીરનો કચરો બાળવાનું કાર્ય નિર્વિઘ્ને કરવા દેવાનો છે. બધા જ ઉગ્ર રોગો મુદ્દતબંધી હોય છે, અને તાવને જો અટકાવીએ નહિ તો તે અનંત કાળ સુધી ચાલવાનો નથી. ન્યુમોનિયા અથવા ફેફસાના સોજનો તાવ સાત દિવસમાં, ટાઈફોઈડ અથવા આંતરડાના સોજનો તાવ એકવીશ દિવસમાં, અને એ જ રીતે બીજા તાવો પણ બાંધેલી મુદ્દતમાં અદ્રશ્ય થઈ જાય છે.

જેમ તાવ વધતો જાય તેમ દરદીનું જીવન વધુ જોખમમાં આવે છે, એ ખ્યાલ સર્વાંશે સાચો નથી. ન્યુમોનિયા અને ડિપ્થેરિયા જેવા રોગોમાં ઓછો તાવ એ ભયસૂચક ચિન્હ છે, એ જ રીતે દર્દીની જીવનશક્તિ ઉપર પણ ઘણો આધાર રહે છે. એક દર્દી કે જેની જીવનશક્તિ બહુ ઓછી છે, તેનું જીવન ૧૦૨°F જેટલા તાવમાં જ ભયમાં આવી પડે, ત્યારે બીજો દર્દી જે પ્રબળ જીવનશક્તિ ધરાવે છે એનું જીવન ૧૦૭°F સુધી પણ સલામત રહી શકે. આ હકીકત જો ખ્યાલમાં રાખવામાં આવે તો વધારે તાવથી જે વધારે પડતો ગભરાટ થઈ જાય છે તે અવશ્ય ઓછો થઈ જાય. ઉગ્ર તાવ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એ પ્રબળ જીવનશક્તિનું લક્ષણ છે, અને આવા તાવોમાં જો યોગ્ય સારવાર અપાય તો દર્દી ભાગ્યે જ મરે છે.

અતિ ઉગ્ર તાવ

દર્દીને જ્યારે ૧૦૬°F અથવા એની ઉપર તાવ સતત રહ્યા કરતો હોય ત્યારે તેને અતિ ઉગ્ર તાવ કહી શકાય. આ પ્રકારના તાવ માટે દર્દીને સમગ્ર શરીરનું ચાદરસ્નાન આપવું એને માટે પથારી ઉપર એક રબ્બરની ચાદર અથવા તો મીણકાપડ પાથરવું. એની ઉપર ભીની ચાદરો રાખી તેમાં દર્દીને વીંટવો. ચાદર ઉપર કામળા વીંટવાની જરૂર નથી. પેક ઉપર દર પંદર મિનિટે અર્ધા અર્ધા કલાકે ઠંડું પાણી રેડ્યા કરવું, તાવ બેએક ડીગ્રી ઊતરે એટલે દર્દીને આવા પેકમાંથી કાઢી લઈને એનું શરીર ધોઈ અથવા સ્પંજીંગ કરી એક મોટા ટુવાલથી એનું શરીર કોરું કરી સારી રીતે ઢાંકીને સુવાડી દેવો. તાવ ફરી પાછો ચઢે એટલે તુરતજ આવા પેકમાં મૂકી દેવો.

આવા દર્દીઓ માટે બીજો ઉપચાર ઠંડા પાણીના ટબમાં તેમને બેસાડવા તે છે. આ પાણી પેકના પાણીની પેઠે જ સામાન્ય ઠંડકવાળું એટલે કે નળમાંથી આવે છે અથવા તો કૂવામાંથી નીકળે છે તેવું હોવું જોઈએ. અતિશય ઠંડું કદી ના હોવું જોઈએ. બાથમાં દર્દીનો તાવ કંઈ ઘટ્યા પછી એને એમાંથી કાઢીને કોરો કરીને પથારીમાં સુવાડી દેવો.

જ્યારે રાતના દર્દી ઊંઘતો હોય ત્યારે પણ તાવ જો વધારે હોય તો પેટ ઉપર ઠંડા ટુવાલો રાખવા અને તે અવારનવાર બદલ્યા કરવા. દર્દીને જ્યારે જલોપચાર ઉપરાંત ઉપવાસ કરાવવામાં આવતા હોય અને સંપૂર્ણ આરામ મળતો હોય ત્યારે આવો અતિ ઉગ્ર તાવ વધુમાં વધુ ત્રણથી ચાર દિવસ ચાલે છે, અને પછીથી હળવો પડવા માંડે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઉગ્ર તાવ

જ્યારે તાવ ૧૦૪°F અથવા એની ઉપર હોય તેને ઉગ્ર-તાવ કહી શકાય. એને માટે દર્દીને દર ચાર કલાકે ચાદર-સ્નાન આપવું જોઈએ. ચાદરસ્નાન એક કલાક ચાલવું જોઈએ. રાત્રે જ્યારે દર્દી ઊંઘતો હોય ત્યારે પેટ ઉપર ઠંડા રુમાલ અવારનવાર મૂકવાના રાખવા. આ ચાદરસ્નાનમાં ચાદરની આજુબાજુ કામળા વીંટવા.

ઊંચો તાવ

૧૦૨°F થી ૧૦૪°F સુધી ઊંચો તાવ કહી શકાય. એને માટે આખો પેક ન આપો તો પણ ચાલે. આટલા ઊંચા તાવ માટે ફક્ત ધડનો જ પેક આપવો. અને માથા ઉપર ઠંડાં પોતાં મૂકવાં. પેક કાઢી લીધા પછી આખે શરીરે ઠંડા પાણીથી સ્પંજીંગ કરવું.

સામાન્ય તાવ

૯૯°F થી ૧૦૨°F સુધીનો તાવ સામાન્ય તાવ કહી શકાય. આવા તાવ માટે દર બબ્બે કલાકે અથવા તો ચાર ચાર કલાકે નવશેકા પાણીથી દર્દીને સ્પંજીંગ કરવું.

આ સામાન્ય નિયમો છે. દરેકે દરેક કેસમાં એમને અતિશય ચોકસાઈથી અનુસરવાની જરૂર નથી. કોઈ બે કેસ સરખા હોતા નથી. અને દરેક કેસમાં ચિકિત્સકે પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે. આ પુસ્તક અથવા તો બીજું કોઈ પણ પુસ્તક માત્ર યોગ્ય દિશાસૂચન કરી શકે.

હવે દાખલા તરીકે ઉગ્ર તાવમાં દર ચાર કલાકે પેક બદલવાની સલાહ આપી છે પણ જો તાવ ફરીથી ઊંચો ન ચઢે તો બે પેક વચ્ચેનું અંતર છ કલાક આઠ કલાક બાર કલાક અથવા ચોવીસ કલાક પણ રાખી શકાય. બીજી બાજુ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જો એક પેક આપ્યા પછી તાવ ઓછો ન થાય તો તુરત જ એક અથવા બે કલાકમાં બીજો પેક આપવાની જરૂર પડે. એટલે ચિકિત્સકે બે મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખીને જલોપચારની બધી યોજના કરવાની છે. **પહેલો મુદ્દો એ છે કે રોગની ઉગ્રતા અથવા સૌમ્યતા લક્ષમાં રાખીને ઉગ્ર અથવા સામ્ય ઉપચારો યોજવા. બીજો મુદ્દો એ છે કે બહુ ઠંડું પાણી વાપરીને અથવા તો સાદું પાણી વારંવાર વાપરીને તાવને કદી એકદમ ઉતારી ના દેવો.**

આપણી પ્રજામાં એક એવો વહેમ પેસી ગયો છે કે તાવની અંદર અને ખાસ કરીને ન્યુમોનિયામાં તો દરદીના શરીરને પાણીનું ટીપું પણ ન અડવું જોઈએ ! આ વહેમમાં સત્ય એટલું છે કે તાવની અંદર બરફનો ઉપયોગ કરવાથી અસંખ્ય કેસો બગડ્યા છે અને બગડે છે. પણ સાદું પાણી શાસ્ત્રીય રીતે વાપરવાથી દર્દીને લેશ માત્ર નુકસાન થતું નથી, અને દરેકે દરેક દાખલામાં અચૂક લાભ થાય છે. તાવની ચિકિત્સામાં ઍલોપથી દવાઓની પેઠે બરફ પણ છૂટથી વાપરે છે. નિસર્ગોપચાર તો બરફના ઉપયોગની વિરૂદ્ધ જ છે.

તાવના દર્દીને નિસર્ગોપચાર મુજબ જલોપચારની સારવાર આપવાથી શરદી થવાનો સહેજ પણ સંભવ નથી.

હૃદયના અને ફેફસાના રોગોમાં ટબનું સ્નાન ન આપવું જોઈએ પણ પેક્સ આપવા જોઈએ.

બીજા બધા રોગોમાં ટબનું સ્નાન આપતી વખતે દર્દીને સહાય કરવા ઓછામાં ઓછા બે માણસ હોવા જોઈએ.

આખાયે તાવ દરમ્યાન પેટુપટ્ટી એટલે કે પેટનો પેક ચાલુ રહેવો જોઈએ આ પેક પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ સુધી રાખવો જોઈએ. પછીથી દર્દીને અર્ધા કલાકની વિશ્રાન્તિ આપી ફરી પાછો મૂકવો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ્યારે દર્દીનું ટેમ્પરેચર સ્વાભાવિક થઈ જાય ત્યારે પણ દરરોજ એને એક નવશેકા પાણીનું સ્નાન આપવું જોઈએ. અને એવા જ પાણીથી દિવસમાં એકથી બે વખત સ્પંજીંગ કરવું જોઈએ.

પાંડુરોગની ઓછીવત્તી અસરવાળાં બાળકો તેમજ મોટા માણસો માટે જલોપચાર માટેનું પાણી નવશેકું હોવું જોઈએ.

દરદીને પરસેવો વળે એ એકલી શરીરસુધારાની નિશાની નથી. સાથે સાથે જો નાડીના ધબકારા ઘટે અને ટેમ્પરેચર ઓછું થાય તો જ પરસેવો એ શરીરસુધારાનું ચિન્હ છે.

ઘણી વખત દરદી બહુ બેચેન હોય છે, તેવે વખતે એને ટબમાં બેસાડવો અથવા તો આખા શરીરનું ચાદરસ્નાન આપવું, એ બધો વિધિ એને માટે ત્રાસરૂપ થઈ પડે છે. એ પરિસ્થિતિમાં સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે દર્દીને એક લંગોટ પહેરાવવો, અને ત્રણ ટુવાલો પાણીમાં ભીંજવી નિચોવી એક ધડ ઉપર અને બે બન્ને પગ ઉપર ગોઠવી દેવા. ધડ ઉપરનો ટુવાલ છાતી, પેટ અને બન્ને બાજુઓ ઢાંકી દે એટલું જોવું. આ રીતે કરવાથી દર્દીની શાંતિમાં ખલેલ નહિ પહોંચે અને ઘણે અંશે પેકની ગરજ સરશે. આ પ્રકારના પેક ઉપર ગરમ કામળા ઢાંકવા અને તે જરૂર મુજબ દર અર્ધે કલાકે અથવા એક કલાકે બદલતા રહેવું. પગ ઉપર ટુવાલ મૂક્યા પછી જો પગનાં તળિયાં બરાબર ગરમ ના રહે તો પગનાં તળિયાં આગળ ગરમ પાણીના શીશા ભીના કપડામાં વીંટીને મૂકવા. પગ બરાબર ગરમ થઈ ગયા પછી એ શીશા લઈ લેવા.

કેટલાક બહુ વિહ્વળ સ્વભાવના લોકો તેમ જ વધુ તાવથી પિડાતાં બાળકો આખા શરીરનો પેક સહન કરી શકતાં નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એમને માટે બન્ને બગલથી પગ સુધી પહોંચે એવો પેક આપવો અને બન્ને હાથ પેક બહાર છૂટા રાખવા. ત્યાર પછી દરેક હાથ ઉપર એક એક ભીનો ટુવાલ અને કામળી વીંટી દેવાં. માથા ઉપર ભીના નેપકીન મૂકવા.

જ્યારે શરીરમાં ઓછીવત્તી ગરમી હોય એટલે કે અમુક ભાગો ઠંડા હોય અને બીજા ભાગો વધારે પડતા ગરમ હોય તેવે વખતે હાથ પગ ઉપર ગરમ પાણીના પેક મૂકવા અને છેડાઓ આગળ ગરમ પાણીના શીશા રાખવા. જ્યારે ધડ જે અતિશય ગરમ હોય ત્યાં ઠંડા પાણીના પેકસ મૂકવા.

તાવના સામાન્ય કેસમાં દરરોજના આખા શરીરના એક પેકની જરૂર પડે છે. જ્યારે ઘણા ગંભીર કેસોમાં ચોવીસ કલાકમાં ૧૮ થી ચોવીસ પેક બદલવા પડે છે, અને ૩–૪ રબનાં સ્નાન આપવાં પડે છે. આ બે મર્યાદાઓ લક્ષમાં રાખીને ચિકિત્સકે તાવની ઉગ્રતા મુજબ પાણીના ઉપચારો કરવા. મારો અનુભવ તો એ છે કે પહેલા ત્રણ દિવસ પછી ઘણા ખરા દાખલામાં ચોવીસ કલાકમાં એકથી બે આખા શરીરના પેક પૂરતા છે.

તાવ પછીની શિથલતા

ઉગ્ર રોગો અને એમાંય ટાઈફોઈડ જેવા લાંબા તાવો પછી દર્દી અતિશય અશક્ત થઈ જાય છે, જીવનશક્તિ ઘટી ગઈ હોય છે, જ્ઞાનતંતુઓ બહુ નબળા પડ્યા હોય છે, ચામડી પોતાનું કાર્ય બરાબર કરતી નથી, નાડી જોરથી ચાલે છે, બધાં જીવનકેન્દ્રો શિથિલ થઈ ગયાં હોય છે. અને સ્મૃતિ તદ્દન નબળી પડી ગઈ હોય છે. આવી સ્થિતિમાં દર્દી શાંત અને શિથિલ બનીને પડ્યો રહ્યો હોય છે. આ સ્થિતિ ખરે-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખર ભયસૂચક છે. અને ઘણી વખત તાવમાંથી સલામત રીતે બહાર પડેલો દર્દી તાવ પછીની નબળાઈથી મરી જાય છે.

આવી સ્થિતિમાં પાણી એ દર્દીની જીવનશક્તિને ટેકો આપનાર નિર્ભય અને સલામત ઉપાય છે. શિથિલતાના સામાન્ય કેસોમાં દર્દીનાં કપાળ, મોં અને છાતી ઉપર સહેજ ઠંડું પાણી (૫૪° થી ૫૯°) છાંટવું અથવા તો એક ભીના ટુવાલથી આ ભાગો ઘસવા. આને લીધે દર્દીનો બુઝાતો જીવન-દીપ સતેજ થશે, ચામડી અને જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજન મળશે, ઝડપથી દોડતી નાડી ધીમી પડશે. અને દર્દીની સામાન્ય માનસિક સ્થિતિ સુધરશે તેમજ એ બબડાટ ઓછો કરશે અથવા તો બબડાટ કરતો અટકી જશે.

બીજી સારવાર

વધુ ગંભીર કેસો માટે આ સારવાર છે. આખુંયે શરીર સામાન્ય ઠંડા પાણીથી (૬૫° થી ૬૮°) ખુલ્લા હાથે સારી રીતે ઘસવું અથવા તો દર્દીને એક ટબમાં સાધારણ ઠંડા પાણીમાં (૬૫° થી ૮૧°) બેસાડવો. ટબમાં પાણી આઠ ઇંચ સુધી ભરવું અને દર્દી ઉપર એવું જ પાણી (૭૩°) રેડ્યા કરવું. બીજા એક માણસે દર્દીનું શરીર સારી રીતે ઘસવું. ત્યાર પછી દર્દીને એક કોરી ચાદરમાં વીંટી દઈ કામળા ઓઢાડી દેવા અને એનામાં પ્રતિકાર્ય (Reaction) થાય ત્યાંસુધી, અર્થાત એ ફરીથી ગરમ થાય ત્યાં સુધી એને એ જ રીતે સૂઈ રહેવા દેવો.

આ સારવાર ચોવીસ કલાકમાં એકથી ત્રણ વખત આપી શકાય.

સામાન્ય રીતે બેથી ત્રણ કલાક પછી દર્દી જ્યારે ઊંઘમાંથી ઊઠે ત્યારે તેની શિથિલતા ઓછી થઈ ગઈ હોય છે. ઘણી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વખત આવે વખતે દુર્ગંધયુક્ત પરસેવો માલમ પડે છે. એને નવશેકા પાણીમાં પલાળેલા એક નેપકીનથી લૂછી નાખવો. અને તુર્તજ દર્દીને કોરો કરી નાખવો.

દર્દીને જ્યારે તાવ વધારે હોય ત્યારે એના માથાનું માપ લઇને એને બંધ બેસતી આવે એવી કુંભારને ત્યાંથી માટીની કૂંડી લઈ આવવી. આ કૂંડી તાજી ઉતારેલી હોવી જોઈએ અને કપાળ ઢંકાઇ જાય ત્યાં સુધી એને ગોઠવી દેવી. અમુક ભાગો જો માથાને બંધ બેસતા ના થતા હોય તો એને હાથથી જરા દબાવી સરખી કરી દેવી. આ પ્રકારની માટીની કૂંડી બરફ કરતાં હજાર દરજ્જે ચઢિયાતી છે. આપણા દેશમાં એક પેઢી પહેલાં જ ઘણી જગ્યાએ આવી માટીની કૂંડી મૂકવાનો રિવાજ પ્રચલિત હતો, પણ અંગ્રેજી કેળવણીના પ્રચાર સાથે જે અનેક નિર્દોષ, સચોટ અને ઘરગથ્થુ ઉપાયો ભુલાઈ ગયા તેમાં સાથે સાથે આ ઉપાય પણ ભુલાઇ ગયો. માટીનો પાટો અથવા કૂંડી માથે મૂકવાથી એ ઝેર ચૂસે છે, ગરમી ઘટાડે છે, અને એને પરિણામે સોજાને અટકાવે છે કે ઓછો કરે છે. બીજી બાજુ બરફ ઝેરી દવાઓની પેઠે રોગનું મૂળ કારણ દૂર કર્યા વિના આખાયે શરીરતંત્રને શિથિલ કરીને પોતાનાં ભ્રામક પરિણામો બતાવે છે.

પેક આપવાનો સમય બાદ કરતાં દર્દીના ઓરડામાં ચોવીસે કલાક ચોકખી હવા આવવા દેવી જોઈએ. પેક આપતી વખતે અથવા સ્પંજીંગ કરતી વખતે બારી બારણાં બંધ રાખવાં. પવન જ્યારે ફૂંકાતો હોય ત્યારે બારીથી થોડેક દૂર એક પડદો રાખવો જેથી ઓરડામાં પવન આવી શકે તેમજ દર્દીને પવનનું ઝાપટું સીધે સીધું ના લાગે. દર્દીના ઓરડાનું ટેમ્પરેચર ૫૮° થી ૬૫° રહેવું જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્પંજીંગ શી રીતે કરવું ?

તાવની અંદર સ્પંજીંગ એ એક મહત્વનો ઉપચાર છે. જ્યારે દિવસમાં એક અથવા બે પૅક અપાતા હોય ત્યારે એ ઉપરાંત ત્રણ ચાર વખત સ્પંજીંગ કરવું સારૂં છે. દરેક નાના અથવા મોટા પૅક પછી સ્પંજીંગ અવશ્ય કરવું જોઈએ. એને માટે દર્દીને પૅકમાંથી કાઢયા પછી એક ચાદર નીચે ઢાંકી દેવો. ત્યાર પછી શરીરના જુદા જુદા ભાગો વારાફરતી ખુલ્લા કરી સ્પંજીંગ કરવું. સૌથી પહેલાં પગોને વારાફરતી સ્પંજીંગ કરવું પછીથી એમને તુર્તજ કોરા કરી ઢાંકી દેવા. ત્યાર પછી એક એક હાથ લઇ એમને સ્પંજીંગ કરવું અને એમને કોરા કરી ઢાંકી દેવા. પેટ, છાતી, અને બરડાને પણ એ રીતે કરવું.

૧૦૨°F સુધીના તાવમાં સ્પંજીંગથી બધી ગરજ સરે છે, અને પૅકનો તેમજ ટબબાથનો પરિશ્રમ બચી જાય છે. જ્યારે તાવ અતિશય ઊંચો હોય ત્યારે દર્દીને પૅકમાંથી કાઢયા પછી સ્પંજીંગ કરીને લૂછ્યા વિના એમને એમ ઢાંકી દેવો. આવી રીતે કરવાથી શરીરની ગરમીથી પાણી ધીમે ધીમે સુકાઇ જાય છે, દર્દીને ઠંડક વળે છે અને તાવ અતિશય ઊંચો હોવાથી શરદીનો ભય રાખવાનું કોઈ કારણ નથી.

દૂધના પૅકસ

આ પ્રકારના પૅક આપવા માટે ચાદરને પાણીને બદલે દૂધમાં બોળવાની હોય છે. ત્યાર પછી એને સાધારણ નિચોવી નાખી પાણીના પૅકની પેઠે દૂધનો પૅક આપવો. આ પૅક ઓરી, અછબડા અને બળિયા જેવા રોગોમાં અદ્‌ભૂત પરિણામો બતાવે છે. દર્દીને આવા પૅકમાં દર ચાર કલાકમાં એક કલાક રાખવો. આ કાર્યક્રમ ચોવીસે કલાકને માટે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાંચ દિવસમાં શરીરમાંથી બધુ ઝેર ખેંચાઈને બહાર આવી જશે. અને દર્દી સંપૂર્ણ રીતે સારો થઈ જશે. ચામડી ઉપર એક પણ ચાકું નહિ રહે.

સારવાર દરમ્યાન કાં તો સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરાવવો અથવા તો દર્દીને શુદ્ધ મધ પાણી સાથે મેળવીને એ પાણી પીવા આપવું. રોગ દરમિયાન અથવા ત્યાર પછી ખજવાળ અટકાવવાની જરૂર જણાય તો ઑલિવ ઑઈલનો ઉપયોગ કરવો. પણ જો પેકસ તાવની અથવા તેના પહેલામાં પહેલા લક્ષણની શરૂઆતથી જ આપવામાં આવ્યા હશે તો ચામડી મારફતે ઝેર નીકળતું થઇ જઇને દર્દીને ખજવાળ આવશે નહિ.

આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં કેટલાક પેકસ અને સ્નાન વિષે માહિતી આપવામાં આવી છે. અહીં નીચે નિસર્ગોપચારની પ્રેક્ટિસમાં વપરાતાં બીજાં કેટલાંક સ્નાનો આપવામાં આવ્યાં છે.

સમશીતોષ્ણ સ્નાન (The warm full Bath)

આ સ્નાન ૯૨°થી શરૂ કરીને ૯૮° સુધી લઈ જવાનું હોય છે. શરૂઆતમાં ટબમાં જે સમશીતોષ્ણ પાણી હોય એમાંથી થોડે થોડે વખતે જૂનું પાણી કાઢી લઈ નવું ગરમ પાણી ઉમેરતા રહેવાનું હોય છે, **જેથી દર્દીએ જેટલા ગરમ પાણીથી સ્નાનની શરૂઆત કરી હોય એથી વધુ ગરમ પાણીમાં એ સ્નાન પૂરું કરે.** આ સ્નાનથી લોહીનું પરિભ્રમણ વધુ નિયમિત બને છે, ચામડી સુંવાળી થાય છે, અને શરીરની અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે. આ સ્નાન માટે દર્દીએ ગળાની ઉપરનો ભાગ બહાર રહે એ રીતે આખું શરીર પાણીમાં ડુબાડીને બેસવાનું હોય છે. જ્યાં શરીરના કોઇપણ ભાગમાં સામાન્ય દુઃખ કે વેદના હોય ત્યાં આ સ્નાન ઘણું ઉપયોગી છે. કારણ કે આખા શરીરતંત્રને નિર્બળ બનાવ્યા વિના શાંત અને સુવ્યવસ્થિત કરે છે. અનેક હઠીલા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

૪૪૭/૪૬.
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રોગોમાં, આંકડીમાં, તાણુમાં, કોઢાના કેટલાક રોગોમાં, સંધિ-વામાં, અને મૂત્રાશયના વ્યાધિઓમાં આ સ્નાન ઘણું જ સરસ છે. આ સ્નાનમાં દર્દીએ ૨૫–૩૦ મિનિટ રહેવું. બહાર નીકળ્યા પછી એક અથવા અર્ધી મિનિટમાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન લઈ લેવું. જેનાથી ચામડીની પ્રવૃત્તિ વધશે, અને લોહી વધુ સારી રીતે ફરશે.

દુગ્ધોપચારની અંદર આ સ્નાન એ ઉપચારના એક અંગ તરીકે લેવું જોઈએ. સવારમાં દૂધ પીવાનું શરૂ કરતાં પહેલાં આ સ્નાન લઈ લેવું જોઈએ. જે લોકો નિદ્રાનાશથી હેરાન થતા હોય તેમણે ૯૬°થી ૯૮° સુધીનું સ્નાન ૩૦ મિનિટ સુધી લેવું. જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરવા માટે નિસર્ગોપચારમાં જે કેટ-લાક સર્વોત્તમ ઉપાયો છે તેમાંનો આ એક છે. ગયા મહાયુ-દ્ધમાં જે ઘાયલ સૈનિકોને આવા સ્નાનમાં રાખવામાં આવ્યા હતા તેમના ઘા આશ્ચર્યકારક રીતે ટૂંકી મુદતમાં રુઝાઈ ગયા હતા.

સહેજ ઉષ્ણસ્નાન (The High Bath)

આ સ્નાન જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતામાં, જ્ઞાનતંતુઓના દુઃખદર્દમાં, હિસ્ટેરિયામાં, અને નિદ્રા નાશમાં ઘણું ઉપયોગી છે. દર્દીને એમાં ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ બેસવાનું હોય છે. આ સ્નાન ૯૫° થી ૧૦૦° સુધી હોવું જોઈએ. સ્નાન પછી દર્દીને જો કોઈ હળવે હાથે ચંપી કરી શકે તો ઘણું સારું.

ઠંડા પાણીનું સ્નાન (The Cold full bath)

એક ટબમાં ઠંડુ પાણી ભરીને દર્દી સમશીતોષ્ણ સ્નાનની પેઠે જ એમાં બેસે છે. ઓછામાં ઓછો વખત ત્રણ સેકંડનો છે, અને વધુમાં વધુ વખત એક મિનિટનો છે. ૪૦° થી ૭૦° ના ટેમ્પરેચરે એ આપવામાં આવે છે. અને એ શાંતિજનક હોવાથી એના બળપ્રદ ગુણો માટે વાપરવામાં આવે છે. જો જીવનશક્તિ ઓછી હોય અથવા તો દર્દી લાંબો વખત આવા પાણીમાં રહે તો પ્રતિકાર્ય નબળું થાય છે. અને બીજી નુકસાનકારક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અસરો જણાય છે. આ સ્નાન મજબૂત અને ખડતલ માણસો માટે ઘણું સારૂં હોવા છતાં નાજુક અને નબળા બાંધાના માણસોએ કાં તો બિલકુલ લેવું ના જોઇએ અથવા તો બહુ વિચારપૂર્વક અને ઘણા થોડા વખત લેવું જોઇએ.

સ્નાન પછીનું પ્રતિકાર્ય ઘણાખરા કેસોમાં ઝડપી અને ચોક્કસ હોય છે. ચામડી લાલ થાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ અને રૂધિરાભિસરણને ઉત્તેજન મળે છે, અને રક્તશિરાઓ પહોળી થાય છે. આ પ્રકારનું સ્નાન જ્યારે ધાતુસમતાની ક્રિયાઓમાં (Metabolism) વિક્ષેપ પડે છે ત્યારે, તેમ જ જ્યારે મલોત્સર્ગની ક્રિયાઓ વધારવાની હોય છે ત્યારે, જાડપણમાં, કંઠમાળમાં, સિફિલિસમાં અને ધાતુઓના ઝેરોથી વિષમ બનેલા શરીરને શુદ્ધ કરવામાં જ્યારે જ્યારે નૈસર્ગિક ઉત્તેજનની જરૂર પડે છે ત્યારે ત્યારે ઘણું ઉપયોગી માલમ પડયું છે.

અર્ધસ્નાન (The Half Bath)

આ સ્નાનમાં દર્દી ટબમાં બેસે છે, અને એમાં પાણી ડુંટી સુધી પહોંચે છે. બધા સાજા માણસોએ પેટ અને પેટની નીચેના અવયવો મજબૂત બનાવવા માટે એ લેવું જોઇએ. આ સ્નાનનો ઉપયોગ જો વધુ પ્રમાણમાં થાય તો આપણને હરસ, ચૂંક, હિસ્ટેરિયા અને અધોદ્વારના રોગો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં જોવાના મળે. સ્નાનનો સમય અર્ધી મિનિટથી બે મિનિટનો હોવો જોઇએ. જ્યારે પાણીમાં હોય ત્યારે દર્દીએ પેટને બરાબર ચોળવું જોઇએ અને પાછળથી એક માણસ પાસે બરડો અને બગા ચોળાવવા જોઇએ આ રીતે ચંપી કરવાથી સ્નાનના લાભો સાથે ચંપીના લાભો મળે છે. પણ ગંભીર રોગોમાં એકલું સ્નાન બસ છે. ચંપી કેટલાક રોગો જેવા કે ટાઇફોઇડ તાવમાં ગંભીર નુકસાન કરી બેસે. એટલા માથે સામાન્ય રોગોમાં ચંપી કરવી અને ગંભીર રોગોમાં એકલું સ્નાન આપવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ સ્નાનમાં ટેમ્પરેચર ૬૮° થી ૮૪° સુધી જરૂરિયાત મુજબ રાખવું. પણ જ્યાં કરોડના રોગો હોય ત્યાં એ સહેજ વધુ ગરમ એટલે ૮૫° થી ૯૦° સુધી આપવામાં આવે છે.

નવશેકા પાણીનું સ્નાન (The Tepid Bath)

શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે આ સ્નાન વપરાય છે. સામાન્ય રીતે એ ૮૫° થી ૯૨° સુધી અપાય છે. જુદા જુદા તાવો અને સોજાઓમાં એની ઉપયોગિતા ઘણી છે. આ સ્નાન દિવસના બે થી ત્રણ વખત આપી શકાય. દર્દી જો સશક્ત હોય તો ચોકડીમાં બેસી આવા પાણીથી નહાય. અને અશક્ત હોય તો આ પાણીથી સ્પંજીંગ કરી શકાય. આનાથી વધારાની ગરમી ઘટી જાય છે, જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થાય છે, અને ચામડી સરળતાથી મલોત્સર્ગ કરી શકે છે.

કૃત્રિમ વર્ષા સ્નાન (The Douche Bath)

આને માટે એકાદ ડોલ અથવા ઝારી ઉંચે લટકાવી રાખવાની હોય છે. અને એને બાંધેલું એક દોરડું દર્દીના હાથમાં હોય છે. દર્દી આ દોરડું ખેંચે એટલે પાણી એની ઉપર પડે છે. આ પ્રકારનું સ્નાન ફુવારાસ્નાન કરતાં અસરમાં ઘણું બળવત્તર હોય છે. સામાન્ય રીતે એનો ઉપયોગ નબળા ઘૂંટણ માટે, ઘૂંટણના સોજા માટે અને સંધિવા માટે થાય છે. એમાં પાણી શરીર ઉપર પડવા દેવાને બદલે ઘૂંટણ ઉપર પડવા દેવામાં આવે છે.

લવણ સ્નાન (The Salt Rubor Glow)

જે દર્દીઓ બહુ બિમાર ના હોય તેમને માટે આ સ્નાન ઘણું સારૂં છે. ચામડી ઉપરની એની શુભ અસરો સાથે સરખાવી શકાય એવી અસરો આપનારા બહુ ઓછા પ્રયોગો છે. અનેક શુભ અસરો આપતું હોવા છતાં આ સ્નાન ઘણું જ સરળ છે. અને દર્દી તેને કોઈ પણ નિષ્ણાતની મદદ વિના ઘેર બેઠાં અજમાવી શકે છે. એને માટે થોડાક શેર ગામડી મીઠું મેળવવું અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક માટીના વાસણમાં મૂકવું. ત્યાર પછી મીઠું ભીનું થઇને લોચો થાય એટલું પાણી એ વાસણમાં ઉમેરવું. મીઠું પ્રવાહી થઈ જાય એટલી હદે પાણી ન જ ઉમેરવું. ત્યાર પછી મૂઠીએ મૂઠીએ મીઠું લઈ આખા શરીર ઉપર ઝડપથી ઘસવું. કોઈ પણ સામાન્ય તન્દુરસ્તીનો માણસ આ વસ્તુ સહેલાઇથી કરી શકે એમ છે. નબળા દર્દીઓ માટે આ એક બળપ્રદ પ્રયોગ છે. તેમ જ જેમની ચામડી બરાબર કામ ન કરતી હોય અથવા તો લોહી બરાબર ન ફરતું હોય, તેઓ આ પ્રયોગ થોડા વખત સુધી કરી જોશે તો એમની એ શારીરિક ક્રિયાઓમાં સુધારો અવશ્ય માલમ પડશે. આ પ્રયોગ ગુરદા અને મૂત્રપિંડના વરમ (Brights Disease)અને મીઠી પેશાબમાં પણ ઉપયોગી છે. આ પ્રયોગ ખરજવામાં તેમજ બીજા ચામડીના રોગોમાં ના કરવો જોઇએ. તેમજ ઉગ્ર રોગોમાં પણ એ લગભગ નકામો છે.

આ સ્નાનમાં શરૂઆતમાં શરીરના એક પછી એક ભાગો ઉપર મીઠું ઘસતા જવું. પણ આ મીઠું ઘસવાનું કામ બહુ સૌમ્ય રીતે થવું જોઇએ. ત્યાર પછી ફુવારા નીચે અથવા પાણીના ધોધ નીચે બેસી શરીર ધોઈ નાખવું અને સારી રીતે ઘસીને કોરું કરી નાખવું.

કટીસ્નાન (The Sitz Bath)

જે કુટુંબમાં તન્દુરસ્તીની કંઈ પણ કિંમત હોય તે કુટુંબમાં આ સ્નાનની વ્યવસ્થા હોવી જોઇએ. જલોપચારમાં આ એક અતિશય ઉપયોગી ઉપચાર છે. આને માટે એક એવા પ્રકારનું ટબ આવે છે, કે જેમાં દર્દી સુખપૂર્વક બેસી શકે અને પગ ટબની બહાર રાખી શકે. પગને એક બીજા નાના વાસણમાં પાણી ભરીને મૂકવાના હોય છે કટીસ્નાનમાં પેટ, નીતંબ અને જાંઘોનો ઉપરનો ભાગ પાણીમાં રહે છે, જ્યારે પગ પાણીની બહાર રહે છે. સ્નાનને માટેનું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ટબ એટલું મોટું હોવું જોઇએ કે રોગી ભાગોને સારી રીતે ચોળી અને મસળી શકાય. આ સ્નાન ઠંડું, નવશેકું અને ગરમ એ રીતે ત્રણ પ્રકારે જરૂરિયાત જોઇને આપવામાં આવે છે.

કટીસ્નાન ઠંડું (The Cold Sitz Bath)

આ સ્નાન ૫૫° થી ૬૫° સુધી આપવાનું હોય છે. એનો વખત ૧ થી ૨ મિનિટનો છે. જ્યાં આગળ પેટની તંતુજાળો નબળી પડી હોય ત્યાં, હરસમાં, અધોદ્વારની અને જનન અવયવોની નિર્બળતામાં, કબજિયાતમાં અને આમણ બહાર નીકળતી હોય ત્યાં આ સ્નાન ઘણું ઉપયોગી છે. એને લીધે પેટના નીચેના ભાગની રક્તશીરાઓ પહોળી થાય છે, અને એ ભાગોને સારા પ્રમાણમાં લોહી મળે છે. જે લોકોને મગજમાં અને શિશ્નમૂલસ્થ (પ્રોસ્ટેટ) ગ્રંથિમાં લોહીનો વધારે પડતો જમાવ રહ્યા કરતો હોય તેમને માટે અને જાતિય નિર્બળતાના કેટલાક પ્રકારોમાં આ સ્નાન સારું કામ આપે છે, આ સ્નાન લેતી વખતે પગને ગરમ પાણીના પાત્રમાં મૂકવા. તેમ જ પેટને સારી રીતે ચોળવું. આ સ્નાન નીચેના રોગોમાં કદી ના આપવું.

પેટના કોઈપણ ભાગના સોજામાં, રાંઝણમાં, ફેફસામાં, લોહીના જમાવમાં, મૂત્રાશય અથવા જનન અવયવોના ઉગ્ર દુઃખમાં, બીજકોષોના સોજામાં, કોઠાના સોજામાં, એપેન્ડિ-સાઇટીસમાં, પેરિટોનાઇટીસમાં, અને વારંવાર થતા વીર્યસ્રાવમાં આ સ્નાન આપવાથી નુકશાનકારક પરિણામો આવે છે. એટલા માટે આ રોગોમાં આ સ્નાન વર્જ્ય છે.

કટીસ્નાન–નવશેકા પાણીનું (The Tepid Sitz Bath)

આ સ્નાન ૮૦° થી ૯૦° સુધી આપી શકાય છે. અને એ લેવાનો સમય ૨૦ થી ૩૦ મિનિટનો છે, પેટના બધા અવયવો ઉપર એ શાંતિદાયક અને સુખદાયક અસર ઉત્પન્ન કરે છે,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એવો કોઈ રોગ નથી કે જેમાં આ સ્નાન આપવાનો સહેજ પણ વાંધો હોય આ સ્નાન જ્ઞાન તંતુઓના ક્ષોભમાં તેમજ પેટના બીજા રોગોમાં જ્યાં અતિશય દુઃખ અને સોજાને લઈને ઠંડા પાણીના પ્રયોગો શક્ય ના હો હોય ત્યાં ઉપયોગી છે.

કટીસ્નાન ગરમ (The Hot Sitz Bath)

આ સ્નાન ૧૦૫° થી ૧૧૫° સુધી આપવાનું હોય છે, અને લેવાનો સમય ૩ થી ૧૦ મિનિટનો છે. એની સાથે લેવાતું પગનું સ્નાન પણ એટલું જ ગરમ હોવું જોઈએ. ગરમ પાણીનું કટી-સ્નાન એ દુઃખને દૂર કરનારો એક સચોટ પ્રયોગ છે. જે કેસોમાં સ્ત્રીને રજોદર્શન બરાબર ન આવતું હોય અથવા તો દુઃખ સાથે રજોદર્શન આવતું હોય ત્યાં આગળ તેમ જ ગર્ભાશયની ચૂંકમાં, પથરીમાં, અને જનન અવયવોની જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતાને લીધે આવતા સણકામાં આ સ્નાન ઘણુંજ ઉપયોગી છે. આ પ્રકા-રના દર્દોથી આ જમાનામાં અસંખ્ય સ્ત્રી-પુરૂષો પિડાઇ રહ્યાં હોય છે. આ સ્નાનની દરેક રીતે સારી અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે ગરમ સ્નાન પછી એ પ્રદેશને ઠંડા પાણીથી બહુ જ થોડા વખતમાં ધોઈ નાખવો જોઇએ.

હૃદય રોગીઓ માટે સ્નાન (The Nauheim Bath)

આ સ્નાનને માટે જેમાંથી વાયુ ઉભરાયા કરતો હોય તેવા (કાર્બોનેટેડ કરેલું મીઠાનું) પાણી ભરેલા ટબમાં બેસવાનું હોય છે. આને લીધે દર્દીની ચામડીને એક પ્રકારની ગરમાવાની લાગણી રહે છે. ચામડી નીરોગી લાલ રંગ પકડે છે, અને રક્તશિરાઓ પહોળી થાય છે. આ ઉપરાંત નાડી ભરેલી અને બળવાન લાગે છે. હૃદયના ધબકારા નિયમિત ચાલે છે, અને શ્વાસો-શ્વાસની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. આ સ્નાનની ધાતુસમતાની ક્રિયાઓ ઉપર તેમજ રૂધિરાભિસરણ, કોષોનું પોષણ અને મલોત્સર્ગની ક્રિયાઓ ઉપર શુભ અસર પહોંચે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ સ્નાનની શરૂઆત ૯૫°થી કરવામાં આવે છે. અને એમાં દર્દીને ૮થી ૧૦ મિનિટ સુધી બેસાડવામાં આવે છે. બીજે દિવસે એક ડિગ્રી ઓછા પાણીમાં સ્નાન આપવામાં આવે છે. ત્યારપછી બેત્રણ દિવસ સુધી સ્નાન નથી અપાતું, અને વળી પાછું એક ડિગ્રી ઘટાડીને સ્નાન કરવામાં આવે છે. એમ કરતાં કરતાં ૭૮° સુધી લઈ જવામાં આવે છે. અને પાણીમાં બેસવાનો વખત વધારતાં વધારતાં અર્ધા કલાક સુધી પહોંચાડવામાં આવે છે. દર્દી ગળા સુધી પાણીમાં ડૂબેલો રહે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રકારનાં સ્નાન વીસ અથવા બેથી વધુ આપવામાં આવે છે. સ્નાનમાં પ્રવેશ કરતી વખતે અથવા તો નીકળતી વખતે દર્દીએ કોઈ પણ જાતનો પરિશ્રમ કરવો જોઈએ નહિ. સ્નાન પછી અર્ધા કલાકનો સંપૂર્ણ આરામ આવશ્યક છે. તેમજ સ્નાન પછી કોઈ પણ જાતની કસરત અથવા ચંપી દર્દીએ કરાવવી ન જોઇએ.

આ સ્નાન હૃદયના અને રક્તશિરાઓના બધા જ રોગોમાં તેમજ જ્ઞાનતંતુઓના રોગોમાં અતિશય ઉપયોગી છે. પણ હૃદયરોગીઓએ કદી ઘેરબેઠાં આ પ્રયોગ કરવો ના જોઈએ. નિસર્ગોપચારના સેનિટેરિયમમાં અથવા તો કોઈ નિસર્ગોપચારના નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે આ સ્નાન લેવાથી કોઇપણ જાતના જોખમ સિવાય ધીમેધીમે હૃદયની નિર્બળતા દૂર કરી શકાશે, અને લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરશે.

હૃદયરોગીઓ માટે પગનું સ્નાન

હૃદયરોગીઓ માટે કાયમની રોગશાંતિ તો શાસ્ત્રીય રીતે ઘણા લાંબા સમય સુધી નિસર્ગોપચારની સારવાર લેવાથી જ થઈ શકે. પણ પ્રસંગોપાત આવતા ઉગ્ર હુમલાઓમાં તો દર્દી ઘણી વખત જાતે મદદ લઈ શકે. એને માટે એક મોટા તપેલામાં ગરમ પાણી નાખી એક પ્યાલો ભરીને વિલાયતી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મીઠું (Epsom Salts) નાખી દેવું. આ પાણીમાં દર્દી જો દશ મિનિટ પગ મૂકશે તો ફેફસાં અને મૂત્રપિંડોનું કાર્ય સુધરશે, અને હૃદ્‌ગ્રહના (Angina Pectoris) હુમલામાં તાત્કાલિક રાહત મળશે. બીજા હૃદય રોગોમાં પણ આ પ્રયોગથી સારી તાત્કાલિક રાહત મળે છે. હૃદગ્રહ અને બીજા હૃદયના ક્રિયાત્મક રોગોમાં હૃદયની રચનામાં કશી જ ખોડખાંપણ હોતી નથી. અને એના કાર્યમાં વિક્ષેપ પડવાનું કારણ પણ શરીરના કોઈ દૂરના જ ભાગમાં રહેલું હોય છે. આ કારણને દૂર કરવાથી લક્ષણો પણ આપોઆપ દૂર થાય છે. આ સ્નાન ઉગ્ર રોગોમાં અને ખાસ કરીને સંધિવામાં કદી ન લેવું જોઇએ.

મૃત્તિકા સ્નાન (The Mud Bath)

માટીનો ઉપયોગ દાક્તરો તેમ જ લોકો બિલકુલ કરતા નથી એમ કહીએ તો પણ ચાલે. દાક્તરો જંતુના ડરથી એનો ઉપયોગ નહિ કરતા હોય, અને લોકો એ મફત મળે છે એટલા માટે એની ઉપેક્ષા કરે છે. ચોકખી કાળી માટી એ સોજાઓ, ગાંઠો, ગૂમડાંઓ વગેરેને માટે ઘણો સારો ઉપચાર છે. માટીમાં પાણી મેળવીને તૈયાર થયેલો લેપ નીચેના રોગોમાં ઘણું સારું પરિણામ આપે છે. માથાનો દુખાવો, ન્યુમોનિયા, પ્લુરસી, છાતીનો દુખાવો, બધા પ્રકારનો પેટનો દુખાવો, ગર્ભાશયનો સોજો, ગૂમડાં, ગોઠ, કંઠમાળ, રતવા, સાંધાનો સોજો, હાથીપગુ, અંતર્ગળ, દાંતમાં સણકા અને બીજા અનેક રોગોમાં આ ઉપાય ઘણું જ સારું કામ આપે છે. ગામડાંઓમાં એન્ટિફ્લોજિસ્ટીન જેવી ખર્ચાળ બનાવટોનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. તેને બદલે જો સોજાઓ માટે કાળી માટીનો પ્રચાર થાય તો પ્રજાના પૈસા બચશે, અને તન્દુરસ્તી સુધરશે. જાહેર હોસ્પિટલોમાં પણ આ ઉપાય દાખલ કરવા જેવો છે.

કેટલાક લોકોને માટીના પ્રયોગોથી કફ વધે છે, અને સળેખમ થાય છે. જો આ ફરિયાદ ટૂંકા વખત માટે દેખાય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો તેના તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. પણ જો ચાલુ રહે તો માટી ગરમ કરીને એની સાથે ૧/૩ ભાગ હળદર મેળવી ચોપડવી.

સર્પદંશ માટે માટીનું સ્નાન એ એક કાર્યસાધક ઉપાયોમાંનો એક ઉપાય છે. એને માટે જેને સાપ કરડ્યો હોય તેણે અથવા તો પાસેના માણસોએ તુર્તજ જ્યાં સાપ કરડ્યો હોય તેનાથી જરા દૂર એક સખ્ત પાયે બાંધી દેવો. જેથી લોહી ઉપર ફેલાતું અટકે ત્યાર પછી ઘા આગળ એક સહેજ મોટો ચીરો મૂકી લોહીને કાઢી નાખવું. જો કોઈ માણસ ઘા ચૂસી શકે તો તેણે ચૂસીને બને એટલું ઝેરી લોહી ઓચી લઈ કોગળા કરી નાખવા. ઘા ચૂસનાર માણસના મોંઢામાં ચાંદું કે ઘા ના હોય એ ખાસ ખ્યાલમાં રાખવું જોઇએ. આટલું કર્યા પછી તે માણસને વરાળસ્નાન આશરે અર્ધો કલાક આપવું. ત્યાર પછી એને આખા શરીરના પેકમાં વીંટી દેવો. વરાળ સ્નાન દરમિયાન પાણી છૂટથી પીવા આપવું, જેથી ચામડી મારફતે ઝેર નીકળી જવામાં સહાય મળે. ગામડાંઓમાં જ્યાં આવી વરાળસ્નાનની સગવડ ના હોય ત્યાં જમીનમાં એક ખાડો ખોદી ફક્ત માથું બહાર રહે એ રીતે દર્દીનું આખું શરીર માટીમાં દાટી દેવું. માટી ભીની અને કાળી હોય એ જરૂરી છે. ભીની ના હોય તો પાણી રેડી ભીની બનાવી શકાય. બારથી ચોવીસ કલાકમાં બધું ઝેર ચૂસાઇ જઈ દર્દી નીરોગી બનશે. એવા ઘણા દાખલા નોંધાયા છે કે જેમાં દર્દીની બધાએ આશા મૂકી દીધા પછી આ પ્રયોગ અમલમાં મૂકવામાં આવ્યો હોય અને દર્દી બચી ગયો હોય.

નીચેનો દાખલો જુસ્ટના સુવિખ્યાત પુસ્તક કુદરતમય જીવનમાંથી લેવામાં આવ્યો છે. આ અહેવાલ થોડા વખત ઉપર જ જર્મનીના છાપાંઓમાં પ્રગટ થયો હતો; " કાસર્ટા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાસે રેકેલ નામના ગામડામાં એક વીસ વર્ષની જુવાન છોકરીને ઘાસ ગોડવતાં પગે સાપ કરડ્યો. એના પગ અને પિંડલીઓ સૂજવા માંડ્યા અને એને અસહ્ય વેદના થવા માંડી. એનો બાપ એને ડેલણ ગાડીમાં નાખીને કાસર્ટા લઈ ગયો. જ્યારે એ લોકો ત્યાં પહોંચ્યાં ત્યારે એ છોકરીનો આખો જમણી બાજુનો પગ અને હાથ બેહદ સૂજી ગયાં હતાં. ડૉક્ટરે જાહેર કર્યું કે હવે છોકરીને મટી શકશે નહિ. એનો કેસ અસાધ્ય છે. દર્દીએ આ ઉપરાંત ભાન ગુમાવ્યું અને બે શુદ્ધ થઈ ગઇ. એનો બાપ એને મરણતોલ હાલતમાં પોતાના ગામડામાં પાછી લાવ્યો. પછી એણે પોતાના બાળકની જિંદગી બચાવવા માટે છેવટનો એક મરણિયો ઉપાય લીધો. એ ગામમાં એક એવી દંતકથા ચાલતી હતી કે સદીઓ પહેલાં એક છોકરીને સાપ કરડ્યો હતો અને એ માટીના પ્રયોગોથી બચી ગઈ હતી. આ છોકરીના બાપે પોતાના બગીચામાં એક ખાડો ખોદ્યો. અને એની દીકરીને નગ્ન દશામાં એ ખાડામાં મૂકીને ઉપર માટી ઢાંકી દીધી માત્ર એનું માથું બહાર રહ્યું. ગામના મેયરને ખબર પડતાં એણે પોલીસને બોલાવી બાપને એ છોકરીને ખાડામાંથી કાઢી નાખવા માટે કહ્યું. પણ આખા ગામે બાપનો પક્ષ લીધો અને લોકો હથિયારો લઈ સામા થયા. જો મેયરે પોતાનો હુકમ પાર પાડવા માટે દુરાગ્રહ રાખ્યો હોત તો ત્યાં લોહી છંટાયા વિના રહેત નહિ. એ છોકરીને ચોવીસ કલાક પછી ફરી પાછી બહાર કાઢવામાં આવી ત્યારે તે સંપૂર્ણ રીતે સાજી થઈ ગઈ હતી.”

હવે આ દાખલામાં બાપે જો શરૂઆતમાંજ માટીનો ઉપચાર કર્યો હોત તો ચોવીસ કલાક જેટલો લાંબો વખત ના લાગત એ દેખીતું જ છે. એ છોકરી છ થી આઠ કલાકમાં સાજી થઈ ગઇ હોત. વર્ષો પહેલાં મેં આવો જ એક દાખલો મદ્રાસ પાસેના એક ગામડામાં બન્યો હતો તે છાપામાં વાંચ્યાનું મને સ્મરણ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વરાળ સ્નાન (The Vapour bath)

આ સ્નાન નિસર્ગોપચારમાં ઠંડા અને સમશીતોષ્ણ પાણીના પ્રયોગો જેટલું વપરાતું નથી. છતાં પણ કેટલાક સંજોગોમાં આ એક ઉપયોગી પ્રયોગ છે. સાપ કરડ્યો હોય, હડકાયું કૂતરું કરડ્યું હોય, કોઈપણ પ્રકારનો વિષ-પ્રયોગ થયો હોય, બળિયાની રસી ફૂટી નીકળી હોય અથવા તો અફીણ દારૂ કે બીજું કોઈ વ્યસન છોડવું હોય ત્યારે વરાળસ્નાન ઘણું ઉપયોગી છે. ઝેરી પ્રાણીના દંશ પછી અથવા તો વિષપ્રયોગ પછી એક વખત વરાળસ્નાન આપી દર્દીની જિંદગી બચી ગયા પછી પણ દશથી પંદર દિવસ સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો જોઈએ, જેથી શરીરના ખૂણે ખૂણામાંથી ઝેર બહાર નીકળી જાય. વરાળસ્નાન ચાદર-સ્નાન અથવા કટીસ્નાન આપવાં જોઈએ. જુનાં અને હઠીલાં વ્યસનો દૂર કરવામાં પણ આ સ્નાન ઘણી સારી મદદ કરશે. હડકાયું કૂતરું કરડ્યા પછી જો એથી ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી આ સ્નાન અને જલોપચારના બીજા પ્રયોગો સાથે ઉપવાસ અથવા નૈસર્ગિક આહાર ચાલુ રાખવામાં આવે તો હડકવાના સોએ સો દર્દીઓ બચી જાય છે. બીજી બાજુ પાસ્તરની હડકવાની રસી આ દિશામાં સંપૂર્ણ રીતે નિષ્ફળ નીવડી છે. અને જે દર્દીઓ જીવતા રહે છે તેમની તન્દુરસ્તી ઉપર એ રસી કાયમની ખરાબ અસર રાખે છે.

વરાળસ્નાન લેવા માટે કેટલીક ખાસ કેબિનેટો આવે છે. કોઈપણ સુથાર વરાળસ્નાનનું સાધન આપેલા નમૂના ઉપરથી ૧૫–૨૦ રૂપિયામાં બનાવી શકે. ગામે ગામ ઔષધાલયોમાં એનિમાની પેઠે આ સાધન પણ જાહેર ઉપયોગને માટે અવશ્ય હોવું જોઈએ જ્યાં આવું સાધન ના હોય ત્યાં દર્દીએ એક નેતરની ખુરશી ઉપર બેસવું અને એની નીચે એક સગડી મૂકવી, સગડી ઉપર એક તપેલી રાખવી અને દર્દીએ એક કામળો ઓઢી રાખવો જેથી વરાળ બહાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ચાલી ના જાય. જ્યાં ખુરશી નીચે સગડી મૂકતાં ફાવે તેમ ના હોય ત્યાં ખુરશીની આગળ સગડી મૂકવી અને એને પણ કામળાથી ઢાંકી દેવી. ખાટલામાં પણ આ રીતે વરાળસ્નાન આપી શકાય. પણ આ બધા કામચલાઉ ઉપાયો છે. સૌથી સારૂં તો એના માટે સગવડ ભરેલી કેબિનેટ તૈયાર કરાવી લેવી એ જ છે, કારણ કે આવા કામચલાઉ ઉપાયોથી સ્નાન લેવા જતાં દઝાવાનો અથવા તો કામળો સળગી ઊઠવાનો ભય મોજૂદ જ રહે છે.

વરાળસ્નાનનો સમય દશ મિનિટ થી ત્રીસ મિનિટ સુધીનો હોવો જોઇએ. વરાળસ્નાન પછી કુવારાથી અથવા ડોલથી શરીર ઉપર ઠંડું પાણી નાખી ઝડપથી નાહી લેવું જોઈએ. **બહુ નબળા માણસો માટે, નાજુક બાંધાના લોકો માટે અને હૃદયની નબળાઇ વાળા લોકો માટે વરાળ સ્નાન કોઇપણ રીતે લેવા યોગ્ય નથી.**

ગરમ પાણીનાં સ્નાન

આ પ્રકારના સ્નાન શરીરની શુદ્ધિ માટે ઉપયોગી છે. મૂત્રપિંડોના રોગોમાં જ્યાં આ અવયવો પોતાનું કાર્ય બરાબર ન કરતા હોય ત્યાં દર્દીને અવાર નવાર ગરમ પાણીનું સ્નાન આપીને એની ચામડીને અમુક અંશે આ અવયવોનું કાર્ય કરાવીને દર્દીને લાંબા વખત સુધી જીવતો રાખી શકાય. ટબમાં ૧૦૨° સુધીનું પાણી ભરી તેમાં દર્દીને બેસાડવો અને ત્યાર પછી ધીમે ધીમે જૂનું પાણી કાઢી નવું ગરમ ઉમેરીને પાણીની ગરમી વધારે કરવી. આ ગરમી ૧૧૨° અથવા ૧૧૫° સુધી પણ લઈ જઈ શકાય. આ સ્નાન દશથી વીસ મિનિટ લેવું. જે લોકોને હૃદયનો કોઈ રોગ હોય અથવા બીજું કોઈ જીવનકેન્દ્ર ખોડખાંપણ વાળું હોય તેમણે ૧૦૫° થી વધુ ગરમ પાણી ન વાપરવું અને એક જ વખત વધુ સમય પાણીમાં રહેવાને બદલે દિવસમાં બે ત્રણ વખત પાંચથી દશ મિનિટ રહેવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ્યાં દર્દીની જીવનશક્તિ બહુ ઓછી હોય અને એના રોગમાં તાવ ના હોય ત્યાં પાણીના પેકસને બદલે ગરમ પેકસ વાપરવા. જ્યાં તાવ હોય ત્યાં તો ઠંડા પાણીના પેકસ જ વાપરવા જોઇએ.

જલોપચારથી ઘાની સારવાર

આજે તો સામાન્ય રીતે એ માન્યતા પ્રચલિત છે, કે નાના મોટા ઘાની અંદર સર્જીકલ અને જંતુનાશક સારવાર એ એક માત્ર સાચી અને સચોટ સારવાર છે. આ ખ્યાલ કેટલો ભૂલભરેલો છે તે છેલ્લાં સો કરતાં પણ વધુ વર્ષ થયાં નિસર્ગોપચારકોએ પાણીથી અસંખ્ય લોકોના ઘા મટાડીને સિદ્ધ કર્યું છે.

પાણીથી ઘાની સારવાર તદ્દન દુઃખરહિત હોય છે અને દાક્તરી સારવારમાં જેટલો વખત લાગે છે તેના કરતાં ભાગ્યે જ ½ વખત લાગે છે. તેમજ ઘાના પાણીથી સારવાર કરવાથી કદરૂપા ડાઘા પાછળ રહી જતા નથી.

જ્યારે શરીરને કોઈ બાહ્ય આઘાત લાગે, જેવો કે ચીરો, ઘા, ફોલ્લો અથવા તો ચામડીનો કોઈ ભાગ બળી જાય ત્યારે શરીર તુર્ત જ એ ભાગને સાજો કરવાની શરૂઆત કરી દે છે. ઘાને લીધે જ્ઞાનતંતુઓને જે ક્ષોભ થયો હોય છે તેથી ત્યાં સારા પ્રમાણમાં લોહી અને સમારકામને ઉપયોગી દ્રવ્ય આવી પહોંચે છે. આ નવા દ્રવ્યના ધર્ષણને લઈને ત્યાં આગળ ગરમી અને સોજો વધે છે. જ્યાં માણસ દઝાયો હોય છે, ત્યાં આ ક્રિયા દુઃખ સહિત થાય છે. હવે આવે વખતે જો આપણે શરીરને એના સમારકામના કાર્યમાં યોગ્ય મદદ કરીએ તો ઝડપી અને દુઃખરહિત મટાડ અનિવાર્ય છે. ઉપર જણાવેલું દુઃખ શરીર જ્યારે સમારકામ શરૂ કરે છે ત્યારે જ થાય છે. એ બીજું કાંઈ જ નથી પણ સ્થાનિક તાવ છે. જો આપણે કુદરતને વેળાસર મદદ કરવા માંડીએ તો આ તાવ અને દુઃખ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. પણ જો બેદરકાર રહીએ તો સ્થાનિક તાવ આખા શરીરના તાવમાં ફેરવાઈ જાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એક નીરોગી માણસના ઘા બહુ ઝડપથી અને સહેલાઇથી રુઝાઈ જાય છે. પણ જે માણસનું શરીર રોગદ્રવ્યથી ભરેલું હોય છે તેના ઘા રુઝાતાં ઘણો વખત લાગે છે. અહીં આગળ આઘાત અને જ્ઞાનતંતુઓનો ક્ષોભ એ શરીરમાં આથો ઉત્પન્ન કરવા માટેનાં ઉત્તેજક કારણો થઈ પડે છે. નુકસાન પામેલા અવયવો તરફ શરીર સારા પ્રમાણમાં લોહી ઠેલે છે. ત્યાં રોગદ્રવ્ય પણ સારા પ્રમાણમાં જાય છે. અને ઘણી વખત તો એક સાદો ઘા વહેતો થઈ જાય છે. આવે વખતે દર્દીને આશ્ચર્ય થાય છે કે એનો ઘા જલદી કેમ રુઝાતો નથી. પણ ખરી રીતે એનો ઘા જલદી ના રુઝાવાનું કારણ એના શરીરમાં એકઠું થયેલું રોગદ્રવ્ય હોય છે.

નિસર્ગોપચાર મુજબ ઘાની સારવાર કરવામાં નીચેના થોડાક સાદા નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા જોઇએ.

૧. જ્યાં ચામડી તૂટી ગઈ હોય ત્યાં મલમનો ભીનો ટુકડો મૂકવો.

૨. ચોકખા પાણીમાં લીંબુનો રસ નિચોવી એ પાણીથી ઘા ધોવો.

૩. ઘાના બન્ને છેડાની ચામડી પાસે લાવવી.

૪. પછી એની ઉપર ઠંડા પાણીના રૂમાલો મૂકવા.

૫. જ્યાં કેસ વધુ ગંભીર હોય ત્યાં દર્દીને કટીસ્નાન કરાવવું જેથી આખા શરીરનું રોગદ્રવ્ય પેટ તરફ ખેંચાઈ જઈ ઘા પાકે નહિ.

૬. સામાન્ય કેસમાં ખોરાકમાં ટમાટા, મોસંબી, ડોડી, પાલખ, તાંદળજો અને એવા જ ખોરાકો ઉમેરવા. કેસ ગંભીર હોય તો ફળના અને ભાજીના રસ સિવાય બીજું કાંઈ ખોરાકમાં આપવું નહિ.

૭. કોઈપણ પ્રકારનાં ઉત્તેજકો વાપરવાં નહિ, દર્દીને શાંત રાખવો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૮. દર્દીની ઉપર ઉગ્ર પ્રકાશ પડવા ના દેવો. પણ તાજી હવા તો કાયમ આવવા દેવી.

૯. ઘણા મોટા ઘા સિવાય સર્જરીની જરૂર નથી, અને એનાથી દૂર રહેવું સારૂં છે.

૧૦. ઘાને સંતોષકારક રુઝાવા માટે ૭૦°નું ટેમ્પરેચર સૌથી સારૂં છે. એને માટે ભીના રૂમાલો ઘા ઉપર મૂકવાથી અને ઉપર ગરમ કપડું ઢાંકી દેવાથી એ પરિણામ મેળવી શકાય છે. રૂમાલ ગરમ થાય તે પહેલાં જ તેને બદલી નાખી એની જગાએ બીજો ઠંડા પાણીમાં બોળેલો રૂમાલ મૂકી દેવો. આ પદ્ધતિની અંદર જો કોઈ રડ્યાખડ્યા જંતુઓ આવી જાય તો તેનાથી ડરવાની જરૂર નથી. આવી રીતે પાટા સતત બદલતા રહેવાથી એ જંતુઓ કદી અંદરના ભાગમાં જઈ શકશે નહિ.

ધનુર્વા

જલોપચારની આ સારવાર આપતાં પહેલાં જ જો ઘા ઝેરી થઈ ગયો હોય તો એને લીંબુના પાણીથી ધોઈ નાખી ઘા ઉપર ભીનો રૂમાલ મૂકી સૂર્યનો તડકો એની ઉપર પડવા દેવો. પરસેવો લાવવા માટે વરાળસ્નાન આપવું. પેટ ઉપર અને બરડા ઉપર પેકસ આપવા.

જો ધનુર્વા થયો હોય તો દર્દીને છાંયડામાં રાખવો, ઘા ચોકખો કરવો, સતત પેટને, કરોડને અને ગળાને પેકસ આપ્યા કરવા અને એ વારંવાર બદલવા. આખા શરીરને વારંવાર ઠંડા પાણીથી સ્પંજીંગ કર્યા કરવું. આ રોગમાં સામાન્ય રીતે દશ દિવસ સુધી કશું ખાઈ શકાતું નથી. દર્દીને થોડું થોડું પાણી પિવડાવવું અને ગળું ઢીલું થયા પછીથી ફક્ત ફળોના અથવા શાકભાજીઓના રસો થોડાક દિવસ સુધી પાવા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અંત:પ્રેરણાને અનુસરતા પ્રાણીઓ

ઘાની સારવારની બાબતમાં આપણે પશુઓ પાસેથી કેટલાક પાઠો અવશ્ય શીખી શકીએ. સામાન્ય રીતે હૉસ્પિટલના દર્દીઓને હિસાબે પશુઓના ઘા બહુ ઝડપથી રુઝાય છે. નીચે કેટલાક નિસર્ગોપચારકોના અનુભવો રજુ કરવામાં આવ્યા છે: "હું એક કૂતરાનો એવો કેસ જાણું છું કે જેના પગ ઉપર મોટર ફરી વળી હતી અને એનો પંજો છૂંદાઈ ગયો હતો. કૂતરાનો માલિક જે મારો પાડોશી હતો તે પશુવૈદની પાસેથી થોડોક મલમ લઈ આવ્યો અને ઘાયલ ભાગ ઉપર એ મલમ ચોપડ્યો. કૂતરાએ એ મલમ ઘાસ ઉપર ઘસી નાખ્યો અને બાકી વધ્યો તે જીભથી ચાટી લીધો. મેં એના માલિકને ભીનો પાટો બાંધવાની સલાહ આપી. અને તે મુજબ પાટો બાંધવામાં આવ્યો. પછીથી એક આશ્ચર્યકારક ઘટના બની અને તે એ કે કૂતરાએ પાટાને દૂર કરવાનો કશો જ પ્રયત્ન ન કર્યો અને એ સૂર્યના તડકામાં પડ્યો રહ્યો. પણ જ્યારે પાટો સૂકાઈ ગયો ત્યારે તેણે પાટો કરડી ખાધો. પાટો સૂકાઈ જવાથી એ ભાગમાં સારી રીતે ખજવાળ ઉત્પન્ન થઈ હોવી જોઇએ. પછીથી એને નવો પાટો બાંધવામાં આવ્યો. અને તે સતત ભીનો રાખવામાં આવ્યો. સાત અઠવાડીયામાં એનો પંજો રુઝાઈ ગયો અને ડાઘ સરખો રહ્યો નહી.' બીજો દાખલો ડૉ. ગૉર્ડન નીચે મુજબ જણાવે છે. એક વખત જંગલમાં ફરતા એના કૂતરાને સાપ કરડ્યો. સાપ કરડતાં જ કૂતરાએ ત્યાંથી દોડવા માંડ્યું. ડૉ. ગૉર્ડન કહે છે કે સોળ એકર જેટલું અંતર જેટલી ઝડપથી કૂતરાએ કાપી નાખ્યું તેટલી ઝડપથી દોડતાં તેણે એક પણ જનાવર જોયું નહોતું. કૂતરો અદ્રશ્ય થઈ ગયા પછી ચાર પાંચ દિવસ પછી ડૉક્ટરે જંગલમાં ભમતાં ભમતાં એક જગાએ એક કાદવના ખાબોચિયામાં પોતાના કુતરાને જોયો. એનાં મોઢું અને કાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફક્ત બહાર હતાં. બીજે દિવસે ડૉક્ટર કૂતરા માટે ખોરાક લઈ ગયા પણ એ એને બિલકુલ અડ્યો નહીં. આશરે ચૌદ દિવસમાં એ સંપૂર્ણ રીતે સાજો થઈને ઘેર પાછો ફર્યો.

એક ત્રીજો દાખલો પણ બધાને રસ પડે તેવો છે. એક મોટા કુતરાના જમણા પંજા ઉપર એક ફોલસાની ગાડી ફરી-વળી. એની ચામડી ઊતરી ગઈ અને હાડકું કચરાઈ ગયું. એ ચાલવાને અશક્ત થઈ ગયો. અને એને ઘેર ઊંચકીને લઈ જવો પડ્યો. અહીં એ એક છાંયડાવાળી જગ્યામાં પડ્યો રહ્યો, અને પોતાનો પંજો સતત રીતે ચાટવા લાગ્યો. ચોથા દિવસ સુધી એ ખોરાકને અડ્યો સરખો નહિ. ત્યાં સુધીમાં ઘા એટલી હદે રુઝાયો કે એ ત્રણ પગે ચાલી શકવા માંડ્યો. વીસ દિવસની અંદર એ દરેક રીતે સારો થઈ ગયો.

જંગલના શિકારીઓ ઘણી વખત પોતાનો અનુભવ વર્ણવે છે કે, એમની ગોળીથી ઘાયલ થયેલાં અથવા તો બીજા કોઈ કારણથી ઘા લાગ્યો હોય અથવા હાડકાં તૂટ્યાં હોય તેવાં હરણો એક છાંયડાવાળી જગા પસંદ કરે છે, ખોરાક બંધ કરે છે અને પાણીમાં અથવા ભીની માટીમાં ઘવાયલાં અંગો ડુબાડી રાખે છે. અને એને પરિણામે ઘણી ઝડપથી સાજાં થાય છે. ઘાની સારવાર માટે એને પાણીથી ઠંડો કરવો અને ખોરાક બંધ કરવો. એ બે સર્વવ્યાપી નિયમો છે.

કેટલાક દર્દીઓના દાખલા

ઘાની સારવારમાં જલોપચાર કેટલું સારું કામ આપે છે તે નીચેના કેટલાક દાખલાઓ ઉપરથી સમજાશે.

એક કારખાનાની અંદર એક ૪૫ વર્ષની ઉમ્મરના માણસને ડાબા હાથમાં ગોળ કરવત પેસી ગઈ. આ કરવતે અંગૂઠા અને પહેલા આંગળાની વચ્ચેના ભાગના માંસને ચીરી નાખ્યું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સારે નસીબે હાડકાને કાંઈ નુકસાન થયું નહિ. અકસ્માત પછી ઘાયલ માણસ બેભાન થઈ ગયેા અને એને અર્ધા કલાક સુધી મૂર્છા વળી નહીં. ત્યાં સુધીમાં એક શણના ખમીસને અનેક ગડીએા વાળીને ઘાયલ હાથ ઉપર મજબૂત રીતે બાંધી દેવામાં આવ્યું જેથી લેાહી વહેતું બંધ થયું. ત્યાર પછી આ રીતે બાંધેલા હાથને એક ઠંડા પાણીના વાસણમાં બેાળી દેવામાં આવ્યેા. આ વિધિથી એક કલાકમાં ઘણું દુઃખ ઓછું થઈ ગયું. અને એક દિવસમાં તેા એ તદન અદ્રશ્ય થઈ ગયું. શરૂઆતમાં ઘાને ઠંડેા રાખવાની ક્રિયા દિવસ અને રાત ચાલુ રાખવી પડતી પણ ચેાથે દિવસે પાટેા નાનેા કરી શકવાનું શકય બન્યું ત્યારપછી એક પાટાની વીસ ગડી વાળીને એને એક ગરમ કપડા સાથે મજબૂત રીતે હાથ ઉપર બાંધવામાં આવ્યેા. કપડું બાકીનેા હાથ ટૂંકા વખતમાં ગરમ કરી દેતું જેથી લેાહીનું ફરવાનું બરાબર રહેતું. શરૂઆતમાં પાટેા દર અર્ધે કલાકે ભીનેા કરવેા પડતેા. પછીથી લાંબે ગાળે ભીનેા કરવાની જરૂર પડવા માંડી. પંદર દિવસમાં ઘા એટલેા રુઝાઇ ગયેા કે સીધી સારવારની કેાઈ જરૂર રહી નહી. ચાર અઠવાડિયામાં, તેા એ માણસ પેાતાના એ હાથથી કામ કરતેા થઈ ગયેા. આમાં એટલું ઉમેરવું જોઇએ કે દર્દીએ સારવારના બીજા જ દિવસથી એક દિવસમાં બે વખત કટીસ્નાન લેવા માંડયું હતું જેથી મટાડની ક્રિયા ઝડપી બની. દર્દીની સામાન્ય તન્દુરસ્તીની સ્થિતિ ભાગ્યે જ સારી કહી શકાય એવી હતી. હવે આ જ કેસમાં જો જંતુનાશક સારવાર આપવામાં આવી હેાત તેા દાક્તર મેાટે ભાગે ટેભા મારી લેત અને મટવાની ક્રિયા લાંબી અને દુઃખદાયક બની હેાત. દર્દીની તન્દુરસ્તી સારી ન હેાવાને લીધે ઘા કદાચ પાકયેા હેાત અને આંગૂઠેા બહેરેા અને નકામેા થઈ ગયેા હેાત.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જલોપચારની સારવારથી ઘા ઝડપથી રુઝાઈ જાય છે. સારવાર તદ્દન સાદી છે, અને ગૂંચ અને ચાકાં બિલકુલ રહેતાં નથી. આ માણસના દાખલામાં ઘા ખૂબ પહોળો હતો છતાંય અંદરથી રુઝ આવ્યા કરતી અને જૂની ચામડી પોતાની મેળે ખરી પડતી હતી. આ ઘાથી કેટલાક મહત્ત્વના જ્ઞાન-તંતુઓના સંબંધો કપાઇ ગયા હોવાથી અર્ધો અંગૂઠો ઘણા વખત સુધી બહેરો રહ્યો, જેથી મહિનાઓ સુધી પોતાના અંગૂઠાથી એ નાની વસ્તુઓ પણ પકડી શકતો ન હતો. પણ કુદરતનું કટીસ્નાન દરેક વખત સુધી લેવાથી અંગૂઠો પાછો પૂર્વવત્ થઇ ગયો.

દરિયા કિનારે એક પંદર વર્ષના કુમારના પગમાં એક કૂટેલો શીશો પેસી ગયો. એને લઈને એટલો ઊંડો ઘા પડયો કે પગની કેટલીક રક્તશિરાઓ કપાઈ ગઈ. એના પગને દરિયાના પાણીથી સારી રીતે ધોઈ નાખવામાં આવ્યો અને પગ ઉપર એક રૂમાલનો કોમપ્રેસ (ગડી વાળેલો) પાટો બાંધી દેવામાં આવ્યો. આ પાટો બે દિવસ સુધી છોડયો નહિ. ત્યાં સુધીમાં પાટો ઠંડા પાણીથી સતત ભીનો રાખવામાં આવતો. છ દિવસમાં પગ સંપૂર્ણ રીતે રુઝાઈ ગયો. અને બે વર્ષ પછી ઘાનો દરેક ડાઘ અદ્રશ્ય થઇ ગયો.

એક માણસને દારૂખાનું ફોડતાં અકસ્માત થયો અને હાથ ખૂબ દઝાયો અને બે એના સ્વાભાવિક કદ કરતાં ચાર ગણો સુજી ગયો. દુઃખને લઈને હાથમાં અસહ્ય વેદના થતા કરતી હતી. બે એક નિસર્ગોપચારક પાસે ગયો. એણે એક વાસણમાં એનો હાથ મુકાવ્યો. અને ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવા માંડી. ૪૫ મિનિટમાં બધી આગ સમી ગઈ. પછી એણે હાથ ઉપર બળીવાળું લૂગડું વીંટયું. એની ઉપર એક રૂમાલ વીંટયો. અને એને ઘેર જવાનું કહ્યું. ઘેર જઈ પથારી પાસે એક ખુરશી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રાખવાની અને એની ઉપર એક પાણીનું વાસણ મૂકવાની એને સલાહ મળી. ખુરશી રાખવાથી એ હાથને ત્યાં મૂકી શકે અને રાત્રે પાટો કોરો થાય અથવા તો દુઃખ દેખાય કે તુર્તજ એ પાણીમાં હાથ બોળી શકે. એ સવારના ત્રણ વાગે પથારીમાં સૂઇ ગયો અને એને બપોરના એક વાગ્યા સુધી મીઠી ઊંઘ આવી. એ ફરીથી નિસર્ગોપચારક પાસે ગયો અને કહ્યું કે હવે મને બિલકુલ દુઃખ નથી. આખી રાત અને આખી સવાર હું શાંતિથી ઊંઘ્યો છું. પાંચ દિવસ પછી ચામડી અને એની અંદર પેઠેલો દારૂ ખરવા માંડયો અને દશ દિવસમાં હાથ સંપૂર્ણ રીતે સારો થઇ ગયો.

આ પ્રકારના અસંખ્ય દાખલાઓ નિસર્ગોપચારના સાહિત્યમાં છે. પણ એ બધામાં મુખ્ય સારવાર તો બે જ છેઃ ઉપવાસ અને જલોપચાર. જ્યાં ઘા ઉગ્ર હોય ત્યાં ઉપવાસ અને સામાન્ય હોય ત્યાં હલકો ખોરાક રાખવો. મોટા ઘા ઉપર બાંધેલો પાટો છોડવાને બદલે એને કાયમ ભીનો રાખ્યા કરવો અને સામાન્ય રૂઝ શરૂ થયા પછી છોડવો. નાના ઘા ઉપર વારે ઘડીએ પેક બદલ્યા કરવા. રાત્રે સૂતી વખતે પાસે જ એકાદ ગિડીમાં પાણી ભરી રાખવું. અને હાથ સહેજ કોરો થતાં પહેલાં જ એમાં બોળી પૂર્વવત્ કરી લેવો.

●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

શું ખાવું જોઇએ?

ખોરાક

લેખક : ચમનલાલ વૈષ્ણવ

મૂલ્ય આઠ આના

(ટ. ખ. બે આના)

'ખાવું શું?' એ સમજવું આપણે ધારીએ છીએ તે કરતાં ઘણું અઘરું છે. 'કેમ ખાવું?' તે પણ આપણે શીખવું પડે એમ છે. આ પુસ્તક એ બંને પ્રશ્નોનો વૈજ્ઞાનિક રીતે જવાબ આપે છે. જે વિષય પરત્વે વૈદ્યો અને ડાક્તરો તદ્દન મૌન જ સેવે છે એ વિષય ઉપર આ પુસ્તક નિર્ણયાત્મક જવાબ આપે છે.

આ પુસ્તકમાં વળતર મળતું નથી.

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પાનકોર નાકા : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભારતી સાહિત્ય સંઘ

એટલે ?

અંજલિ ગ્રંથમાળા ... ... રૂા. ૪–૦–૦

ચાર મૌલિક નવલકથાઓ

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ ... ... રૂા. ૩–૦–૦

આઠ આરોગ્ય વિષયક લેખ-પુસ્તકો

નવસર્જન ગ્રંથાવલિ... ... ... રૂા. ૫–૦–૦

ચાર સુંદર નવલકથાઓ

'ઊર્મિ' (માસિક)... ... ... રૂા. ૫–૦–૦

સાહિત્ય અને સંસ્કારની સામગ્રી

'નવરચના' (માસિક) ... ... રૂા. ૨–૮–૦

લોક કેળવણીનું માસિક

વિશ્વ સાહિત્યમાળા ... ... છૂટક

ચાર અનુવાદિત નવલકથાઓ

ચિંતન ગ્રંથાવલિ ... ... છૂટક

જીવન, સાહિત્ય, રાજકારણ ઇ.ના ચાર ગ્રંથો

નૂતન ગ્રંથાવલિ ... ... છૂટક

ચાર વાર્તાસંગ્રહો અને જીવનચરિત્રો

અરુણ પુસ્તકમાળા ... ... છૂટક

સોળ બાલ-કિશોરપુસ્તિકાઓ

લોકોપયોગી સસ્તી ગ્રંથમાળા ... ... છૂટક

વિચારપ્રેરક સસ્તાં પુસ્તકો

શિષ્ટ સાહિત્યમાળા ... ... છૂટક

એજન્સીનાં ચૂંટેલાં પુસ્તકો

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : પો. બો. નં. ૭૩ : અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar